زانستی سەردەم

ژمارە 48 ساڵی 12 پاییزی 2011
Issue no. 48 autumn 2011

سەرنووسەر
سۆزان جەمال

سەرنووسەری فەخری
خوالێخۆشبوو ئەکرەم قەرەداخی

zansti sardam

Issue no. 48 autumn 2011

131

172

37

نۆژداری Medicine

فیزیك Physics

دیزاین: ئومێد محەمەد
تایپ و هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E_mail:
zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdam.org

هەواڵە زانستییەکان

ناونیشان:
سلێمانی ــ بینای سەردەم ــ گۆڤاری زانستی سەردەم
07480136653
07701573823

تیراژ: 4000 نرخ: 3500

سەنتەرەکانی هۆشیاری تەندروستی

لەژمارە ٤٣ی سەرووتاری گۆڤاری زانستی سەردەمدا باسی هۆشیاری تەندروستیمان لەژیانی مرۆڤدا کرد، ئەمجارە پێم باش بوو سەرنجتان بۆ لای ئەو ناوەند و شوێنانە رابکێشم کە پێویستە بەرنامەی هۆشیاری تەندروستی لێوە پراکتیزە بکرێت.
زۆری ژمارەی نەخۆشخانە ئاماژە نییە بۆ پێشکەوتنی کەرتی تەندروستی، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئاماژەیە بۆ خراپی تەندروستی خەڵك و پێویستی زۆر بەنەخۆشخانە، ئێمە پێویستمان بەسەنتەرەکانی رێنمایی تەندروستییە کە هاوڵاتی فێر بکەن چۆن کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەبێت و چۆن پێکهاتەیەکی جەستەیی پتەو و تەندروست بۆ خۆی دابرێژێت، لەجیاتی ئەوەی لەنەخۆشخانەکان فێر بکرێت چۆن دەرمان دەخوات کە یەکێك لەکێشە تەندروستییە هەر زەقەکان لای ئێمە بەکارهێنانی دەرمانی زۆرە و زۆرجار نەخۆش ئەمە بەگرنگ دادەنێت کاتێك پزیشکەکەی یەك کۆمەڵ دەرمانی بۆ دەنووسێت، لەکاتێکدا ئەگەر دەرمانی کەمی بۆ بنووسێت دەڵێت هیچی نەزانی تەنیا دوو دەنك حەپی بۆ نووسیم!
کاری ئەم سەنتەرانە پێویستە شانبەشانی پراکتیزە کردنی پەروەردەیەکی تایبەت بەتەندروستی بێت و لەقۆناغی باخچەوە دەست پێبکات و تا قۆناغی ئامادەیی بەردەوام بێت سەرباری راگەیاندن کە دەکرێت رۆڵی گرنگ لەم بوارەدا بگێرن.
پاشان دانانی دەفتەری تەندروستی کە لەقۆناغی منداڵیدا بۆ مەسەلەی کوتانی منداڵ بەکاردێت، ئەم دەفتەرە پێویستە کارا بکرێت و ناوی هەموو ئەو دەرمانانەی تیادا تۆمار بکرێت کە هەر لەمنداڵییەوە بەکارهاتوون، تەنانەت پێویستە ژمارەی ئەو دەنکە پاراسیتۆلانەش بنوسرێت تیایدا کە هەموومان لەماڵەوە بێ پرسی پزیشك دەیخۆین، بێگومان ئەمە لەرووی تەندروستییەوە کارێکی زۆر باشە و لەکاتی روودانی هەر نەخۆشی یان حاڵەتێکدا، کاتێك پزیشك سەیری دەفتەری نەخۆش دەکات دەزانێت چی بەکارهێناوە، لەرووی دەروونیشەوە لەو باوەڕەدام کاریگەری هەبێت، چونکە کاتێك خۆمان سەیرێکی دەفتەرەکە دەکەین و دەبینین بۆ نموونە لەساڵی پاردا هەشتا دەنك پارسیتۆڵ و چل دەنك ئەنتی بایۆتیك و دە دەرزیمان بەکارهێناوە ئەم ژمارانە جۆرێك لەترس و هاوکات ئاگادارکردنەوەمان بۆ دروست دەکەن کە پێویستە زیاتر ئاگامان لەخۆمان بێت و کەمتر دەرمان بەکاربێنین.
هۆشیاری تەندروستی و خۆپاراستن تەنیا بەوە نابێت کاتێك پەتایەکی سکچوون بڵاو دەبێتەوە بەخەڵك بڵێین دەستتان بەئاو و سابوون بشۆن یان کاتێك کۆلیسترۆڵیان بەرزە بڵێین گۆشتی سوور مەخۆن، پێویستە ئێمە رێگری بکەین لەرووداني تێکچوونی تەندروستی و حاڵەتەکانی نەخۆشی بەرلەوەی سەرهەڵبدەن، لەبەرئەوە ئەرکێکی دیکەی ئەم سەنتەرانە هەوڵدانە بۆ گۆڕینی نەریتە خراپەکانی ژیانی رۆژانە کە ئەگەر بمانەوێت باسیان بکەین ئەوەندە زۆرن لەژماردن نایەن وەك لەشێوازی نانخواردن و بڕ و جۆری خۆراك، شێوازی جووڵە و چالاکی جەستەیی، شێوازی بەکارهێنانی دەرمان و مامەڵەکردن لەگەڵ هەر تێکچوونێکی جەستەییدا.
لەلایەکی دیکەوە بەداخەوە تائێستا چەمکی خۆراکی دروست و جەستەی دروست و ژیانی دروست لای ئێمە نادیارە بۆ نموونە تائێستا کۆکبوونێکی گشتی نییە لەسەر ئەوەی کە قەڵەوی نەخۆشییە و دەبێتە هۆکار بۆ تووشبوون بەچەندەها نەخۆشی وەك شەکرە و دڵ و فشاری خوێن، بەڵام لەدنیادا قەڵەوی وەك کێشەیەکی تەندروستی سەیر دەکرێت و مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت و حکومەت بودجەی تایبەت بۆ چارەسەرکردنی تەرخان دەکات.
لەهەر شوێنێکیشدا نەتوانرا سەنتەرێکی تایبەت بەهۆشیاری و رێنمایی تەندروستی دابنرێت، دەکرێت ئەم سەنتەرانە وەك بەشێکی سەرەکی لەنەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان کاربکەن.

سەرنووسەر

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

د. سۆران محەمەد غەریب

بەرزە

پەستانی خوێن Hypertension بریتییە لەبەرزبوونەوەی پەستان لەخوێنبەرەکاندا، بەرزە پەستانی خوێن لەسەرانسەری جیهاندا شتێکی زۆر بڵاوەو نەخۆشیەکی درێژخایەنە، لەوانەیە کەسێك بۆ ماوەی چەندین ساڵ پەستانی خوێنی بەرز بێت بێئەوەی هیچ نیشانەیەکی هەبێت، بەڵام ئەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بەرزە و چارەسەر وەرناگرن یان بەشێوەیەکی نارێکوپێك چارەسەر وەردەگرن ئەوا دوای چەند ساڵێك ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەی دەماخیان هەیە.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەزۆربەی خەڵکیدا دەشێت دروست دەبێت، بەڵام خۆشبەختانە بەئاسانی دەست نیشان دەکرێت، هەر کە زانیت پەستانی خوێنت بەرزە پێویستە پابەندی ڕێنماییەکانی پزیشکەکەت بیت.

نزیکەی ١:٣ی خەڵکی تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبن بۆ نموونە لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ٧٣ ملیۆن کەس پەستانی خوێنیان بەرزە.

چۆن بزانم پەستانی خوێنم بەرزە؟

زۆربەی ئەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بەرزە هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نییە، هەرچەندە هەندێك کەس کە پەستانی خوێنیان زۆر بەرزە تووشی ئەم حاڵەتانە دەبن: سەریەشە، خوێنبەربوونی لووت، هەست بەگێژبوون و بێهێزی، تەڵخبوونی بینین، تەنگە نەفەسی، دڵ تێکەڵاتن.

هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەپێی جۆرەکەی دەگۆڕێت، دوو جۆر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن-سەرەتایی کە ئەم جۆرەیان ٩٥٪ی حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە، ئەم جۆرەیان تائێستا هۆکارێکی دیاریکراوی نییە کە دروستی بکات، بەڵکو وردەوردە بەتێپەڕبوونی ساڵ دروست دەبێت.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن-دووەمی، ئەم جۆرەیان ٩٥٪ی حاڵەتەکانی بەرزبوونەی پەستانی خوێنە کە لەپڕ دروست دەبێت یان بەهۆی هەندێك نەخۆشی دیکەوە وەك: گرفتی گورچیلەکان، گرێی سەر ڕژێنەکانی سەر گورچیلە، ئەو کەسانەی بەزگماکی نەخۆشی بۆریەکانی خوێنیان هەیە، یان بەهۆی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەك: حەپی مەنع، کۆکاین، ئەمفیتامین.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون

تەمەن: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا زیاد دەکات، لەژندا زیاتر دوای نەمانی سووڕی مانگانە، بەڵام لەپیاودا لەتەمەنی دوای چل ساڵییەوە ڕوودەدات.

ڕەچەڵەك: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاتر لەڕەش پێستەکاندا هەیە بەبەراورد بەسپی پێستەکان، هەروەها دەرەنجامە مەترسیدارەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیش وەك جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاتر لەڕەش پێستەکاندا ڕوو دەدات.

بۆماوە: ئەو کەسانەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەخێزانەکەیاندا هەیە زیاتر تووش دەبن وەك لەو کەسانەی کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەخێزانەکەیاندا نییە.

قەڵەوی و کێش زۆری: ئەو کەسانەی زیاتر قەڵەون زیاتر تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبن، چونکە ئەو کەسانەی کە قەڵەون پێویستیان بەخوێنی زیاترە بچێت بۆ شانەو خانەکانی لەشیان بۆ پێدانی وزە بۆ ئەو خانانە، لەبەر ئەوە هەتا بڕی خوێنیش زیاتر بەبۆری خوێندا بڕوات پەستان زیاتر دەبێت لەسەر ئەو بۆری خوێنانە.

ئەو کەسانەی کە ناچالاکن و وەرزش ناکەن و ناجوڵێن: ئەو کەسانەی کە ناچالاکن و وەرزش ناکەن وناجوڵێن زیاتر ئەگەری تووش بوونیان هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

جگەرەکێشان: ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، چونکە ماددەی کیمیاوی و نیکۆتینی ناو جگەرە لەبۆری خوێنەکاندا دەنیشن و دیواری خوێنبەرەکان تەسك دەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن، تەنانەت جگەرەکێشی دەستی دووەمیش ئەگەری تووشبوونی هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

خواردنی سوێر: ئەو کەسانەی خواردنیان سوێرە و سۆدیۆمی زۆر تیادایە ئەگەری تووشبوونیان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاتر دەبێت.

ئەو کەسانەی لەخواردنیان بڕی پێویست پۆتاسیۆم وەرناگرن: چونکە پۆتاسیۆم بالانسی سۆدیۆم ڕادەگرێت لەلەشدا ئەگەر بڕی پێویست پۆتاسیۆم وەرنەگریت لەخواردنەکانت ئەوا سۆدیۆم لەخانەکانت بەرز دەبێتەوە و لەئەنجامدا پەستانی خوێنت زیاد دەکات.

ئەو کەسانەی لەخواردنیان بڕی پێویست ڤیتامین دی وەرناگرن: چونکە ڤیتامین دی کاردەکاتە سەر ئەو ئەنزیمانەی کە گورچیلە دروستی دەکات و کاریگەری لەسەر پەستانی خوێن هەیە، ئەگەر بڕی پێویست ڤیتامین دی وەرنەگریت لەخواردنەکانت ئەوا لەئەنجامدا پەستانی خوێنت زیاد دەکات.

خواردنەوەی ئەلکهول: بەتێپەڕبوونی کات خواردنەوەی ئەلکهول کاردەکاتە سەر دڵ و زیانی گەورەی پێدەگەیەنێت، هەندێجار کە لەیەك دانیشتندا ئەو کەسە بڕێکی زۆر لەمەشروب بخواتەوە پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە، چونکە خواردنەوەی ئەلکهول وا لەلەش دەکات جۆرێك هۆرمۆن بڕێژێت کە پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە.

بوونی سترێس و دڵەڕاوکێ: بوونی سترێس و دڵەڕاوکێ دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن.

هەندێك حاڵەتی درێژخایەنی دیکە وەك: زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەلەشدا، نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی گورچیلە.

تێبینی: هەندێجار لەکاتی سکپڕیش بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دروست دەبێت، هەروەها بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاتر لەگەورەدا روودەدات، بەڵام

لەوانەشە لەمنداڵدا ڕووبـــدات بەهۆی نەخۆشی گورچیلە یان دڵەوە.

دەستنیشان کردن و دیاریکردن

پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ئاسایی بریتییە لەو جیاوازی پەستانەی نێوان ئەو خوێنەی دڵ پاڵی پێوە دەنێت (سیستۆلیك) و ئەو هێزەی لەدیواری خوێنبەرەکاندا ڕووبەڕووی ئەو پەستانی خوێنە دەبێتەوە (دایستۆلیك)، پەستانی خوێن بەئامێرێك پێی دەوترێت (سفیگمۆ مانۆمیتر) و بەیەکەی (ملم.جیوە) دەپێورێت.

بەشێوەیەکی ئـاسـایـی بـەم شێوەیە: سیستۆلیك=١٢٠ ، دایستۆلیك=٨٠ ، واتە: ١٢٠/٨٠

ئەگەر سیستۆلیك لـە١٤٠ زیاتر بێت و دایستۆلیك لە٩٠ زیاتر بێت، ئەوا پەستانی خوێن بەرزە

تێبینی: لەکاتی پێوانی پەستانی خوێندا پزیشکەکەت دەتوانێت پشکنینی کۆلیسترۆڵ و هێلکاری دڵیشت بۆ بکات.

چارەسەرکردن

گۆڕانکاری لەشێوازی ژیـان بەرگری دەکات لەبەرزوبونەوەی پەستانی خوێن و ڕێکی دەخات، بەڕەچاوکرنی ئەم خاڵانە: خواردنێکی تەندروست: بەخواردنی میوە، سـەوزە، کەمکردنەوەی خواردنی سوێر، کەمکردنەوەی خواردنی چەوری

کەمکرنەوەی کێشی لـەش: بۆ نموونە بەکەمکردنەوەی هەر سێ کیلۆیەك لەکێشی لەشت پەستانی خوێن دادەبەزێت

وەرزش و جـووڵان: ڕۆژانـە نیو سەعات وەرزش و چالاکی پەستانی خوێن کەم دەکات.

دوورکەوتنەوە لەئەلکهول: چونکە پەستانی خوێن بـەرز دەکـاتـەوە، تەنانەت ئەگەر پەستانی خوێنت بەرزیش نەبیت ئەلکهول بەرزی دەکاتەوە.

وازهێنان لەجگەرەکێشان: چونکە ماددە کیمیاویەکانی نـاو جـگـەرە دیــواری خوێنبەرەکان تێکدەشکێنێت و تەسکی دەکاتەوە و پەستانی خوێن زیاد دەکات.

هـەوڵ بـدە سترێس و دڵـەڕاوکـێ کەم بکەیتەوە لەمێشکت: چونکە سترێس پەستانی خوێن زیاد دەکات.

باشتر وایە لەماڵەوە ئامێری پێوانی پەستانی خوێنت هەبێت و زوو زوو چاودێری پەستانی خوێنەکەت بکەیت.

هەروەها حەوانەوە و وەرگرتنی دەرمانەکان کە پزیشك بۆی داناویت بەرێك و پێکی و لەکاتی خۆیدا، هەروەها سەردان کردنی پزیشك بەشێوەیەکی ڕێکوپێك.

دەرەنجامە ترسناکەکان

جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماخ: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆنترۆڵ نەکردنی بەتێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی دەماخ، چونکە دەبێتە هۆی گرتنی بۆری خوێنبەرەکان.

شکستبوونی دڵ: بەهۆی ئەوەی دڵ لەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بـەرزە زیاتر هێز بەکاردێنێت بۆ پاڵ پێوەنانی خوێن ئەو کاتە بەتێپەڕبوونی کات ماسولکەکانی دڵ دەئاوسێن و ئەستوور دەبن و شکستی دڵ دروست دەبێت.

تـەسـك بـوونـەوەی بـۆریـە خوێنەکان لەگورچیلەدا: ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە گورچیلە نەتوانێت کارەکانی خۆی بەتەواوی ئەنجام بدات.

تەسك بوونەوەی بۆریە خوێنەکان لەچاودا: ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە بینین لاواز بکات و تۆڕەی چاو تێك دەدات.

ئـەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بـەرزە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، بیرکردنەوە و تێگەشتنیان لاوازدەبێت.

ئـەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بـەرزە زیاتر تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن وەك لەکەسانی ئاسایی، چونکە ئەو کەسانەی پەستانی خوێنیان بەرزە ڕێژەی ئینسولین کەم دەبێتەوە لەلەشیاندا.

دابەزینی پەستانی خوێن

د. عەدنان عەبدوللا کاکی

پەستانی

خوێن ئەو فشارەیە کە خوێن دەیخاتە سەر دیواری ناوەوەی بۆرییەکانی خوێن کاتی هەر لێدانێکی دڵ و پاش لێدانەکەش، دابەزینی پەستانی خوێن بارێکی نائاساییە کە پاڵەپەستۆی خوێن لەکەسەکەدا زۆر کەمترە لەپاڵەپەستۆی ئاسایی، واتە پەستانی تەوژمی سوری خوێن لەجەستەدا.

دابەزینی پەستانی خوێن ڕەنگە بەهۆی کەمبوونەوەی قەبارەی خوێن بێت واتە کەمبوونەوەی خوێنی ناو جەستە لەئەنجامی: فرە بەکارهێنانی دەرمانەکانی میز دروست دەکەن، دەرمانەکانی کشاندنی بۆریە خوێنبەرەکان یان جۆررەها دەرمانی دیکەی نەخۆشییە جیاوازەکان، کەمبوونەوەی ئاوی لەش واتە لەش وشکی و زۆر کەوتن لەناو جێگەدا بۆماوەی زۆر، هەروەها دەشێت دابەزینی پەستانی خوێن هاوکات بێت لەگەڵ یەکێك لەم نەخۆشییانە: نەخۆشی ئەدیسۆن، نەخۆشی Aeherosclerosıs واتە نیشتنی چەوری لەدیواری ناوەوەی بۆریە خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە، هەندێك نەخۆشییەکانی دەمار وەك کۆنیشانەی Shy- Drayer ئەو جۆری دابەزینی پەستانی خوێنەی کاتی هەڵسانە سەر پێ ڕوودەدات زۆر لەناو بەتەمەنەکاندا تێبینی دەکرێت و بەزۆری لەناو ئەو کەسانەی کە پەستانی خوێنیان بەرزە هەیە، هەروەها ئەو نەخۆشیانەی کە ناوەندی مێشك بەهۆیانەوە کۆنترۆڵ لەدەست دەدات، پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە کاتی چالاکی جەستەیی بەهێز و دادەبەزێت کاتی گەرمای زۆر.

بەڵام ئەو بارە نائاساییانەی دەمار کە دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن ئەمانەن: هەڵسانە سەر پێیان لەڕاکشانەوە، گەرمایەکی زۆر، زەبری بەهێز، پاش میز یان پیساییکردن، نەخۆشی پارکینسۆن، نەخۆشی دەماری بێ هۆ، ترس.

لەهەندێك کەساندا بەپێ ڕۆیشتن پاش نانخواردن سوڕی خوێن بەهێز دەکات و پەستانی خوێنیان دادەبەزێت ئەگەر وەستان لەڕۆیشتن بەپێ ڕوویدا.

لەهەندێك کەسدا تێبینی دەکەیت کە تەوژمی خوێنیان کەمترە لەئاسایی کەچی تەندروستیان زۆر باشە و هیچ کێشەیەکیان نییە و بگرە وەرزشی بەهێزیش دەکەن، هەر لەبەرئەمەیە پێویست ناکات ئەو کەسانە زۆر سەریان قاڵبکەن بەخوێندنەوەکانی پەستانی خوێن بەئامێر و خۆیان تووشی دڵەڕاوکێ بکەن لەبەرئەوە پێویستە تەنیا پزیشك بڕیار بدات لەسەر ژمارەی خوێندنەوەکانی و چارەی پێویست بەپێی بارەکە و ئەزموونی خۆی لەچارەسەری پزیشکیدا.

هۆی دووەم بۆ خۆهەڵنەقوورتان لەم خوێندنەوانەدا و لەخۆوە هەوڵدان بۆ خوێندنەوەی پەستانی خوێن ئەوەیە لەهەندێك باردا دابەزینی پەستانی خوێن زەنگێکی ترسناکە بۆ نەخۆشییە ترسناکەکانی دڵ، کوێرە گلاندەکان، نەخۆشییەکانی دەمار و دەروون کە دیسان تەنیا کاری پزیشکی پسپۆڕە، چونکە ڕەنگە بارەکە باری شۆك بێت کە دەشێت زیان بەنەخۆش بگەیەنێت، هەندێجار ئەگەر نەخۆشەکە لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا چارەسەری پزیشکی پێویست وەرنەگرێت لەوانەیە کاریگەری خراپی هەبێت، نابێت لەخۆوە هەموو دابەزینێکی پەستانی خوێن بەباری دابەزینی پەستانی خوێنی ئاسایی وەربیگرن و بەنەخۆش بڵێن بڕۆ تەنیا سوێری وەربگرە باشە.

هۆکارەکانی دابەزینی پەستانی خوێن

هۆکارەکان زۆرن وەك: ئەو دەرمانانەی لەنەشتەرگەریدا بەکاردەهێنرێن، دەرمانەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێ، ئەو دەرمانانەی بۆ بەرزی پەستانی خوێن بەکاردێت یان بۆ نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی دیواری دڵ، پەککەوتنی دڵ، هەندێك نەخۆشی دەمارەکانی پەتکەدەمار، نەخۆشییەکانی دڵ، هەندێك دەرمانەکانی دژە خەمۆکی، دەرمانە خەو لێخەرە ئازار شکێنەکان، مەی، دەرمانی نەخۆشییەکانی دڵ، کاردانەوەی هەستیاری بۆ هەندێك دەرمان و تەنی کیمیاوی، نەخۆشی ئەدیسۆن، سکپڕی، دەرمانی ڤیاگرا، نەخۆشی کەم هۆرمۆنی گلاندی ملەقۆرتە، بارەکانی دابەزینی شەکری خوێن، هەندێك نەخۆشی شەکرە، وشکبوونەوەی جەستە (کەم ئاوی) بەهۆی هەر هۆیەکەوە بێت، خوێنبەربوون بەهۆی هەر هۆیەکەوە بێت، کەمخوێنی بەهۆی هەر هۆیەکەوە بێت، هەوی بەهێزی جەستە، پیری و نەخۆشی پارکینسۆن.

سکاڵاکانی دابەزینی پەستانی خوێن

ئەو کەسانەی تووشی حاڵەتی دابەزینی پەستانی خوێن دەبن بەدەست چەند نیشانەیەکەوە دەناڵێنن وەك: دڵ تێکەڵهاتن، بێهێزی، زوو ماندووبوون، سەرگێژخواردن یان هەست بەسەرسووکی، هەست بەئاڵۆزی یان گێلی، پێست ساردی و زەردبوونی یان زەرد هەڵگەڕان، دەم وشکی، فرە

جوڵە و چالاکیت بەهێمنی بێت، بۆ نموونە کاتی هەڵسان لەجێگەی نووستن یان لەدانیشتن بۆ هەڵسانە سەر پێ، کە لەبەیانیاندا هەڵدەستیت سەرەتا چەند هەناسەیەکی قوڵی درێژ بدە پێش ئەوەی بکەویتە سەرپێیان، ئەو جێگەیەی تیایدا دەنوویت با کەمێك سەرەوەی بەرزتر بێت لەخوارەوەی

لەهەندێك كەسدا تێبینی دەكەیت كە تەوژمی خوێنیان كەمترە لەئاسایی كەچی تەندروستیان زۆر باشە و هیچ كێشەیەكییان نییە و بگرە وەرزشی بەهێزیش دەكەن

هەناسەدان، بوورانەوە و خەمۆكی.

كەی راوێژ بەپزیشك بكەم؟

زۆر لەبارەكانی دابەزینی پەستانی خوێن ترسناك نین ئەگەر تەندروستیت باشبوو بەگشتی لەگەڵ چالاكییەكانی رۆژانە بەمەرجێك سكاڵای بەهێزت نەبێت.

سەرگێژ خواردنی كەمی جارجار جێگای گرنگی نییە بەمەرجێك خێرا نەبێت لەروودانی، بەڵام ئەگەر هەر سكاڵایەكی بەهێزت هەبوو لەو سكاڵایانەی باسمان لێكرد لەوە پێش ئەوا راوێژكاری زوو بەزوو بەپزیشك زۆر پێویستە نەوەك بارەكە زەنگێك بێت بۆ نیشانەی روودانی نەخۆشییەكی مەترسیدار وەك لەوەی روون كرایەوە لەهۆكارەكانی دابەزینی پەستانی خوێندا.

ماكەكانی

كاتێك جۆری دابەزینەكە ماناوەندە ئەوا دەشێت ببێتە هۆی روودانی زەبر گەیشتن بەسەر و جەستە لەئەنجامی كەوتن یان بوورانەوە، ئەگەر جۆرەكەی بەهێزبوو ئەوا دڵ و مێشك زیانمەند دەبن بەهۆی كەم رۆیشتنی ئۆكجسین بۆیان لەچەند دەقیقەیەكی كەمدا(٢-٣).

چارەسەر بەگشتی

هەر دابەزینێكی پەستانی خوێن كە سكاڵا و نیشانەی نەبێت پێویستی بەچارەسەری پزیشكی نییە، بەڵام كاتێك سكاڵا یان نیشانەی دەبێت پێویست بەمانەی خوارەوە دەكات:

- دەست نیشان كردنی هۆكەی لەلایەن پزیشكەوە.
- زیاتر بەكارهێنانی خوێ لەخۆراكدا.
- خواردنەوەی ئاوی زۆر.
- بەكارهێنانی گۆرەوییەكانی گمۆڵی خوێنهێنەرەكانی لەلاق بۆ هەردوو لاقەكانی خوارەوە لەكاتی رۆژدا.
- بەكارهێنانی دەرمان: چەندەها دەرمان هەیە كە هەر خۆی یان بەتێكەڵاوی لەگەڵ دەرمانێكی دیكەدا بەكاردێت.

دەرمانی Fludrocortısone بەكاردێت بۆ ئەم نزمی پەستانەی كاتێك كە كەسەكە هەڵدەستێتە سەر پێیان و سەری سوڕ دەخوات.

دەرمانی Mıdodrın بەكاردێت بۆ ئەو كەسانەی كە بەپێوە سەریان گێژ دەخوات. جۆری دەرمانی دیكە بەكاردێت بۆ دابەزینی تەوژمی خوێن ئەمانەن: Etıle frıne, Pyridostigmine, NSAIDS, Caffeine, Erythropoietin بەرەنگاربوونەوەی دابەزینی پەستانی خوێن لەژیانی رۆژانەدا بەهەماهەنگی لەگەڵ زانینی هۆكاری دابەزینەكە كە

ئەم ڕێنماییانەی خـــوارەوە یارمەتیدەرن و تەنانەت ناهێڵن هەست بەنیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن بکەیت:
- زۆر خواردنەوەی ئاو، کەم کردنەوەی مەی.
- خواردنی خۆراکە بەسوودەکان وەك دانەوێڵەکان، میوە، سـەوزە، مریشك و ماسی. زۆر وەرگرتنی ئەو شلەمەنییانەی کە خوێ سۆدیۆمی تیادایە.
- جوڵە و چالاکیت بەهێمنی بێت، بۆ نموونە کاتی هەڵسان لەجێگەی نووستن یان لەدانیشتن بۆ هەڵسانە سەر پێ، کە لەبەیانیاندا هەڵدەستیت سەرەتا چەند هەناسەیەکی

کاتێك جۆری دابەزینەکە مامناوەندە ئەوا دەشێت ببێتە هۆی ڕوودانی زەبر گەیشتن بەسەر و جەستە لەئەنجامی کەوتن یان بوورانەوە، ئەگەر جۆرەکەی بەهێزبوو ئەوا دڵ و مێشك زیانمەند دەبن بەهۆی کەم ڕۆیشتنی ئۆکجسین بۆیان لەچەند دەقیقەیەکی کەمدا

قوڵی درێـژ بـدە پێش ئـەوەی بکەویتە سەرپێیان، ئەو جێگەیەی تیایدا دەنوویت با کەمێك سەرەوەی بەرزتر بێت لەخوارەوەی.
هەروەها کەمخۆری هەمیشە خۆربە بۆ ئـەوەی پاش خواردنی خۆراکیکی زۆر بەیەك ژەم تووشی سەرگێژ خواردن نەبێت، هەروەها خۆراکە کە زۆر کاربۆهایدرەیتی تیادا نەبێت وەك پەتاتە، برنج، کێك، نان. لـەگـەڵ خـۆراکـدا چا وەرگـریـت باشە بۆئەوەی کەمێك بڵندی پەستانی خوێن بەرز بێتەوە.

جادووی توێکڵی میوەکان

بووە بەنەریت لای زوربەمان بەر لەخوارنی میوە توێکڵەکەی لێبکەینەوە، بـەڵام لـەدوای خوێندنەوەی ئەم هەواڵە لەوانەیە جارێکی دیکە توێکڵی هیچ میوەیەك فـڕێ نەدەیت بەتایبەتی ئەگەر بزانیت ئەو توێکڵانە باشترین چەکن بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییە ترسناکەکانی وەك شێرپەنجە.

١-توێکڵی سیر:
لێکردنەوەی توێکڵی سیر(دژە ئۆکسید)ی ناوی لەناودەبات کە ئەو جۆرە دژەئۆکسیدانە یارمەتی سەلامەتی دڵ دەدەن.

٢-توێکڵی سێو:
توێکڵی سێو ئەو جۆرە دژە ئۆکسیدانەی تێدایە کە ڕێگرن لەدەرکەوتنی شێرپەنجەی تایبەت بەجگەر، دەتوانیت پارچەی توێکڵی سێو لەگەڵ ناوکە بادام پێکەوە بکەیتە خواردنێکی ڕۆژانەی شاهانە.

٣-توێکڵی مۆز:
توێژەرەوە تایوانیەکان ئەوەیان ڕوونکردوەتەوە کە توێکڵی مۆز بڕێکی زۆر ماددەی (لۆتین)ی تێدایە کە سوودێکی گەورەی هەیە بۆسەلامەتی و تەندروستی چاو و ماددەی (سیرۆتۆنین) کە ماددەیەکە دەبێتە هۆی هەستکردن بەخۆشی و شادی لەمرۆڤدا، دەتوانیت لەگەڵ هەنگوین و شیر تیکەڵی بکەیت و نۆشی بکەیت.

٤-توێکڵی پەتاتە:
توێکڵی یەك پەتاتە (ڕیشاڵ، پۆتاسیۆم، ئاسن، توتیا، ڤیتامین C) ی تێدایەکە پێویستە بۆ لەش، پەتاتە کە ناسراوە بە(بۆمبی پۆتاسیۆم) بەبێ لێکردنەوەی توێکڵەکەی لەناو زەیتی زەیتوندا سوور بکەرەوە.

٥-توێکڵی پرتەقاڵ:
توێکڵی پرتەقاڵ ماددەیەکی بەناوی (لیمۆنین) تێدایە کە هاوسەنگی(کۆلیسترۆڵ) و هاوسەنگی (کاریگەری تیشکی سەروو وەنەوشەیی) بۆ سەر پێست بەڕێژەی ٧٠٪ کەم دەکاتەوە، دەتوانین توێکڵی پرتەقاڵ لەدروستکردنی زەڵاتە بەکاربهێنین و لەگەڵ خواردنی ماسیشدا سوودی لێوەربگرین.

٦-توێکڵی کیوی:
توێکڵی کیوی سێ بەرامبەری میوەکانی دیکە (دژە ئۆکسید)ی تێدایە، دەتوانین لە کیوی ئاڵتوونی کە توێکڵەکەی زبری کەمتری تێدایە سوود وەربگرین، یان توێکڵی کیوی لەناو عەسارەدا لەگەڵ میوەی دیکەدا تێکەڵ بکەین.

لەفارسیەوە: هیوا

کۆرتیزۆل بەرگری لەش لاواز دەکات

کوردە ئاوات ئاغا *

کۆرتیزۆل

Cortisol ناسراوە بەهایدرۆکۆرتیزۆن لـــــەمـــــاددە هـۆرمـۆنـیـیـەکـانـی سـتـیـرۆید یـان گلوکۆکۆرتیکۆید-ە ئـەم هۆرمۆنە لەگلاندی ئەدرینالیندا دروست دەبێت و لەوێوە دەردەدرێت.

هۆرمۆنی گلوکۆکۆرتیکۆید لەئەنجامی دڵـەڕاوکـێ و پەشۆکییەوە دەڕژێـت هەندێجاریش لەئەنجامی کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنە لەخوێندا دەردان ڕوودەدات.

کاری سەرەکی ئەم هۆرمۆنە زیادکردنی ڕێـــژەی شـەکـرە لـەخـوێـنـدا لـەڕێـی گلوکونیوجینیسس، هەروەها کەمکردنەوە یان سستکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش ئەمەش بەتایبەتی گرنگە بۆ ئەو کەسانەی ڕێژەی خرۆکەی سپی خوێنیان زۆرە، یان نەشتەرگەری چاندنەوەیان بۆ ئەنجامدراوە.

کۆرتیزۆل یارمەتی هەڵمژینی چەوری پرۆتین و کاربۆهیدرات دەدات، لەکارەکانی دیکەی ئەم هۆرمۆنە نزمکردنەوەی ڕێژەی دروستبوونی ئێسکە، لەکاتی سکپڕیشدا، بەتایبەتی لەهەفتەکانی ٣٠-٣٢ زیادبوونی ماددەی کۆرتیزۆل یاریدەدەرە بۆ دەردانی مـاددەی سورفاکتانت کە بەگرنگترین ماددە دادەنرێت کە لەسییەکانی کۆرپەلەدا دروسـت دەبێت بەتایبەتی لەهەفتەکانی کۆتایی پێش لەدایکبووندا.

ماددەی کۆرتیزۆل بەشێوەی دەستکردیش هەیە کە بۆ چارەسەر کردنی هەندێك لەنەخۆشییەکانی وەك هەوکردن و ڕۆماتیزمە بەکاردێت، نەخۆشی ئەدیسۆن کە تووشی گلاندەکانی ئەدرینال دەبێت و نیشانەکانی وەك: دابەزینی پەستانی خوێن، بێهێزی، دڵ تێکهەڵهاتن و بێ ڕەنگی و دابەزینی کێش، هەروەها نەخۆشی زیادبوونی بەرپەرچدانەوە هەستیارییەکان Allergic Reaction.

هایدرۆکۆرتیزۆن بەڕێژەیەکی کەمی ١٥٪-١٠٪ بەشێوەی کرێم لەهەندێك وڵاتان بەبێ ئامۆژگاری پزیشك دەفرۆشرێت کە بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست وەك خـوورو، بیرۆ، خورووەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێینە... هتد.

کۆرتیزۆن دەبێتەهۆی ڕێگری لەدەردانی ئەو ماددانە لەلەشدا کە دەبنەهۆی هەوکردن و لەڕێگای چەند کارلێکێکەوە ماددەی گلوکۆز لەجگەردا دروسـت دەکـات، هەروەها کاری ئاسانکەرە بۆ کەمکردنەوەی نارەحەتی دەروونی یان سترێس.

شێوازی دەردان

بوونی ماددەی کۆرتیزۆل لەسوڕی خوێندا بەگشتی بەم شێوەیەیە، بەرزترین ڕێژەی 140 nmol/L- 700nmol/L کە لەکاتەکانی بەیانیاندا ڕوودەدات نزیکەی ٨ بەیانی و کەمترین ڕێژەش 350nmol/L- 80nmol/L لەنیوەشەوەدا یان ٤ سەعات لەدوای خەو، ئەم شێوازی ڕژاندنی گلاندە لەدوای دوو هەفتە بۆ ٩ مانگ لەلەدایك بوونی کۆرپەوە دروست دەبێت بۆیە دەست نیشان کردنی هەندێك لەو نەخۆشییانەی پەیوەندییان بەتێکچوونی ئەم هۆرمۆنەوە هەیە لەتەمەنی پێش ٩ مانگیدا گرانە.

هـەروەهـا ئـەم شـێـوازە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە و لەکاتی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دیکەیشدا دەگۆڕێت، بەڵام دەتوانین بڵێین ڕژانـی هۆرمۆنەکە بەشێوەیەکی گشتی بەو شێوەیەیە کە پێشتر باسمان کرد.

کارکردنی

ڕژانـی کۆرتیزۆل لەئەنجامی نارەحەتی یـان سترێس لەلەشدا دروسـت دەبێت و دەبێتەهۆی ئارام کردنەوە و یەکسان کردنەوەی باری لەش، بەڵام هەندێجار، دەردانـی نائاسایی بەردەوامی کۆرتیزۆل (کە لەوانەیە لەئەنجامی سترێسی بەردەوام یان درێژخایەنەوە بێت) دەبێتەهۆی ڕوودانی گۆڕانکاری گەورەی جەستەیی و دەروونی.

کـۆرتـیـزۆڵ لـەدژی مـاددەی ئەنسۆلین کارلێك دەکات، بەم هۆیەشەوە تووشبوون بەنەخۆشی هایپرگلاسیمیا (بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا) ڕوودەدات.

لەهەمان کـاتـدا، کۆرتیزۆل کارلێکی گلوکۆجین زیاددەکات لەجگەردا، ئەم پێکهاتەیە وزەی کۆکراوەی لەخۆگرتووە کە بـۆ کاتی پێویست لـەش سـوودی لێوەردەگرێت.

لەئەنجامی چەند تاقی کردنەوەیەکدا دەرکـەوتـووە کە کۆرتیزۆل کارلێکی کۆلاجین کەم دەکاتەوە و ئەم کەمبوونەوەیە لەژێر پێستدا زۆرترین کاریگەری هەیە و بەڕێژەی دە هێندەی ئەندامەکانی دیکەی لەش دەبینرێت.

کاریگەری کۆرتیزۆل لەسەر کۆئەندامی هەرس و میز

ماددەی کۆرتیزۆل دەردانە ئەسیدییەکانی ناو کۆئەندامی هـەرس زیـاد دەکـات و لەکۆئەندامی میزیشدا کاریگەری دەبینرێت بەزیادکردنی دەردانی ماددە کانزاییەکانی ئەمۆنیۆم، لەهەمان کاتدا لەئەنجامی کارلێك کردنی ئەم ماددەیە لەسەر ڕیخۆڵە باریکە لەتاقیگەدا دەرکەوتووە دەردانی کلۆراید زۆر کەم دەکاتەوە بەمەش میزی بارگاوی بەکانزای ئەمۆنیۆم زیاد دەکات.

کاریگەری کۆرتیزۆن لەسەر مـاددەی سۆدیۆم لەلەشدا

کـۆرتـیـزۆل لـەشـیـردەرەکـانـدا ڕێگری دەکات لەلەدەستدانی سۆدیۆم لەڕێخۆڵە بـاریـکـەدا، بـەڵام گرنگە بـزانـیـن کە بەپێچەوانەوە کـەمـبـوونـەوەی مـاددەی سۆدیۆم کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە لەسەر کۆرتیزۆل و دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی.

کاریگەری کۆرتیزۆل لەسەر ئاو لەلەشدا

کۆرتیزۆل وەك هۆرمۆنێکی دایورتیك واتە دابەزینی ئاوی لەش و فڕێدانی لەڕێگای میزەوە) کاردەکات و بەرپرسە لەفڕێدانی نیوەی ڕێـژەی ئاو لەڕیخۆڵە باریکەدا، هـەروەهـا لەئەنجامی تاقی کـردنـەوەدا دەرکەوتووە کە لەهەندێك ئاژەڵدا بەرپرسە لەهەڵمژینی ئاوی گورچیلەش.

کاریگەری کۆرتیزۆل لەسەر مس لەلەشدا

کۆرتیزۆل کارلێك لەزۆربەی ئەنزیمەکانی مس دەکات بەشێوەیەك کە بەڕێژەی ٥٠٪ لەکاریگەرییان کەم دەکاتەوە، لەئەنجامی ئەم کارلێککردنە ماددەی مس سوودبەخش

دەبێت بۆ سیستمی بەرگری لەش بەتایبەتیش ماددەیەك كە پێی دەڵێن سوپەرئۆكساید دمیس میوتەیس كە ماددەیەكی گرنگە بۆ ژەهراوی كردنی بەكتریا و بەهێزكردنی سیستمی بەرگری لەش.

كاریگەری كۆرتیزۆل لەسەر سیستمی بەرگری لەش

كۆرتیزۆل سیستەمی بەرگری لەش سست دەكات و بەرهەمهێنانی خانەی سایمس T- cell لەخرۆكەی سپیدا كەم دەكاتەوە كە ڕۆڵی گرنگی لەپێكهاتەی سیستەمی بەرگری لەشدا هەیە.

كاریگەری كۆرتیزۆل لەسەر پێكهاتەی ئێسك

ماددەی كۆرتیزۆل ڕێژەی دروست بوونی ئێسك كەم دەكاتەوە، بەم شێوەیەش پاش ماوەیەكی زۆر نەخۆشی كنۆ چكە بو و نی ئێسك یان ئوستیو پۆ ریسیس سە رهەڵدە دات، ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی ئالوگۆ ڕ كر د نی پۆتاسیۆمی ناو خانە بەسۆدیۆم ڕوودەدات كە لەئەنجامدا دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی هایپر كالیمیا واتە زۆربوونی ڕێژەی كالیسیۆم لەخوێندا و نەخۆشییەكی ترسناكە كە لێدانی دڵ تێكدەدات و پێویستی بەفریاكەوتنی خێرا هەیە.

هەروەها كۆرتیزۆل دەبێتەهۆی كەمكردنەوەی هەڵمژینی كالیسیۆم لەڕیخۆڵە باریكەدا و بەم شێوەیە ئێسك لاواز دەبێت.

كاریگەری كۆرتیزۆل لەسەر یادەوەری

هۆرمۆنی كۆرتیزۆل لەگەڵ ئەدرینالین پێكەوە كاردەكەن بۆ بەرهەمهێنان و ڕاگرتنی ئەو كاردانەوانەی لەژیانی ڕۆژانەدا دروست دەبن، تا مرۆڤ بتوانێت دەسەڵاتی هەبێت بەسەر ڕێكخستن و بەرپەچدانەوەی ئەوەی دووچاری دەبێت بەبەردەوامی، بەڵام لەڕادەبەدەر بەكارهێنانی یان زیادبوونی ڕێژەی كۆرتیزۆل لەلەشدا دەبێتەهۆی تێكشكاندنی خانەكانی هیپۆكامپوس لەمێشكدا و بەم هۆیەشەوە كەم بوونەوەی توانای فێربوون، یان بیرچوونەوە.

لەسەرو هەموو ئەمانەشەوە، كۆرتیزۆل كاریگەری هەیە لەسەر ئەندامەكانی دیكەی وەك سووڕی خوێن و دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن كاریگەری لەسەر گورچیلە هەیە و دەبێتەهۆی وشكبوونەوەی خانە، هەروەها بەجێهێنانەكانی كۆئەندامی زاوزێ لەكار دەخات و دەبێتەهۆی لەبارچوونی كۆرپەلە، یان نەزۆكی كاتیی (ئەم نەزۆكییە كاتییە بەچارەسەركردن یان كەمبوونەوەی كۆرتیزۆل لەلەشدا دەگەڕێتەوە دۆخی ئاساییی).

هەروەها كۆرتیزۆل كاریگەرە لەنەهێشتنی هەوكردنەكان لەلەشدا بەهۆی كەم كردنەوەی دەردانی ماددەی هیستامین، بەشێوەیەكی لاوەكی كۆرتیزۆل كاریگەریشە لەسەر ئارەزووی خواردن و قەڵەوی ئەمەش لەئەنجامی كەڵەكە بوونی چەوری لەلەشدا بەتایبەتیش كشان و زیادبوونی ناوچەی ورگ و كەمەر كە بەهۆی بەرزی ڕێژەی كۆرتیزۆڵەوە ڕوودەدات.

هۆكارەكانی زیادبوونی هۆرمۆنی كۆرتیزۆل

١. زیادەڕەوی لەخواردنی ماددەی كافیین.
٢. كەم خەوی، یان خەوی پچڕ پچڕ.
٣. دڵەڕاوكێی درێژخایەن و پەستانی زۆر لەسەر لەش و مێشك.
٤. بوونی نەخۆشی ئەنۆرێكسا كە نەخۆشییەكی دەروونییە و مرۆڤ وا لێدەكات لەدڵەڕاوكێیەكی هەمیشەییدا بێت بەرامبەر زیادبوونی كێشی لەش و بەبەردەوامی هەست بەگوناه دەكات ئەگەر كێشی زیاد بكات.
٥. لەهەندێك كاتدا ئەو خانمانەی حەبی دژە سكپڕی جووت هۆرمۆنی بەكاردەهێنن و بەردەوامن لەسەر وەرزش كردن بەشێوەیەكی ڕێكخراو، ئەگەری زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە لەلەشیاندا زۆرە.

ماددەی كۆرتیزۆل بەشێوەی دەستكرد كە پێی دەڵێن هایدرۆكۆرتیزۆن بەكاردێت لەشێوەی حەب، دەرزی، یان كرێمدا، بۆ نزمكردنەوەی یان سەركوت كردنی كۆئەندامی بەرگری لەش، بەتایبەتی لەكاتی كاردانەوە هەستیارییەكاندا یان پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاندنەوەی خانە، و بۆ ئەو كەسانەی بۆماوەیەكی درێژخایەن

نەخۆشی ئەنۆرێكسا كە نەخۆشییەكی دەروونییە و مرۆڤ وا لێدەكات لەدڵەڕاوكێیەكی هەمیشەییدا بێت بەرامبەر زیادبوونی كێشی لەش و بەبەردەوامی هەست بەگوناه دەكات ئەگەر كێشی زیاد بكات

ماددەی ستیرۆید بەكاردەهێنین.

هایدرۆكۆرتیزۆن لەشێوەی كرێمدا بەكاردێت بۆ كەمكردنەوەی خورووی پێست وەك نەخۆشیەكانی بیرۆ، و سۆرەیسس یان خورووی كۆئەندامی زاوزێی مێینە.

لەشێوەی دەرزیشدا بەكاردێت بۆ هەوكردنی جومگەكان بەهۆی نەخۆشی گاوت یان ڕۆماتیزمە.

بەبەراوردكردن هایدرۆكۆرتیزۆن بەڕێژەی ٤/١ توانای پریدینیسەلون كە جۆرێكی دیكەی ئەم دەرمانەیە هەیە لەدژی هەوكردنەكان لەكاتێكدا دیكسامیسازۆن كە جۆرێكی دیكەی ئەم دەرمانەیە چل جار كاریگەرترە لەهایدرۆكۆرتیزۆن.

هایدرۆكۆرتیزۆن لەشێوەی كرێمدا بەخەستی ٠،٠٥٪ تا 2.5mg% بەئاسانی دەتوانرێت بەدەست بێت بەبێ پسوولەی پزیشك، بەڵام بۆ بەكارهێنانی خەستی زیاتر لەم ڕێژەیە، پێویستە لەژێر ڕاوێژی پزیشكدا

بەكاربێت.
لەشێوەی هەڵمژیندا بەلووت یان قورگ، گلوکوکورتیکۆید بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ بەکاردێت، هەروەها لەکاتی نەشتەرگەری چاندنەوەی خانەی دەرەکی لەلەشدا گلوکوکورتیکۆید بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی کاردانەوەی سیستەمی بەرگری لەش دژی ئەو خانە نوییانە لەلەشدا.
پێویستە ئەوەشمان لەیادنەچێت کە گلۆکۆکۆرتیکۆید نەك تەنیا کاردانەوەی بەرگری لەش کەم دەکاتەوە، بەڵکو ئەو دوو ماددە سەرەکییەی کە بەهۆیەوە هەوکردنەکان ڕوودەدەن کەم دەکاتەوە، وەك ماددەی پروستاگلاندین و لوکوترینس.
گلوکوکۆرتیکۆید، وەك دژە هەوکردن بەزۆری لەو ماددانە بەکاردێن کە لەشێوەی هەڵمژین وەك پەمپی ڕەبوو یان کرێمی سەرپێست دان، چونکە ئەم شێوەیە باشترین ڕێگایە کە کاریگەری لاوەکی نەبێت یان زۆر کەم بێت وەك لەوەی تێکەڵاوی خوێن بێت لەڕێی حەب یان دەرزییەوە کە ئەگەری کاریگەرییە لاوەکیەکانی زۆرترە.
گرنگە ڕەچاوی ئەوەش بکرێت کە هەندێجار چارەسەری بەم شێوەیە واتە لەڕێی گلوکوکورتیکۆیدەوە لەوانەیە کاریگەر نەبێت، ئەمەش لەئەنجامی دوو خاڵی سەرەکییەوە.
١. زۆر بەکارهێنانی ئەم ماددەیە وەك چارەسەرکردن کە لەش ڕادێت لەسەری و دەبێتە ماددەیەکی ناسراو لەلەشدا و هیچ کاریگەرییەکی نامێنێت.
٢. لەکاتی چارەسەر بەم ماددەیەدا، نەخۆشییەکە بەبەردەوامی لەپەرەسەندندایە، بۆ نموونە ئەگەر وەرزی خۆڵبارین بێت و کەسێك بەدەست نەخۆشی ڕەبووەوە بناڵێنێت (کاتێك خۆی پەمپی ڕەبوو بەکاردێنێت کە ماددەی گلوکوکۆرتیکۆیدی تیایە)، بەڵام تێبینی دەکات چیتر ئەم چارەسەرە سوودی نییە و نەخۆشییەکەی ڕوو لەزیادبوون دەکات، ئەمە لەئەنجامی زۆرتربوونی خۆڵ و پیسی لەهەوادا کە بەبەردەوامی جێی دەرمانەکە دەگرێتەوە لەلەشدا و دەبێتەهۆی کەمکردنەوە یان نەهێشتنی کاریگەری دەرمانەکە لەسەر جەستە.
کاریگەرییە لاوەکیەکانی گلۆکۆکۆرتیکۆید
١. نزمکردنەوەی ئاستی سیستمی بەرگری لەش.

ماددەی کۆرتیزۆل ڕێژەی دروست بوونی ئێسك کەم دەکاتەوە، بەم شێوەیەش پاش ماوەیەکی زۆر نەخۆشي کنۆچکەبوونی ئێسك یان ئوستیوپۆریسیس سەرهەڵدەدات، ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی ئاڵوگۆڕکردنی پۆتاسیۆمی ناو خانە بەسۆدیۆم ڕوودەدات کە لەئەنجامدا دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی هایپر کالیمیا واتە زۆربوونی ڕێژەی کالیسیۆم لەخوێندا و نەخۆشییەکی ترسناکە کە لێدانی دڵ تێکدەدات و پێویستی بەفریاکەوتنی خێرا هەیە

پێکهاتەی کۆرتیزۆل

٢. بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەتایبەتیش بەشێوەیەکی ترسناك کاریگەری لەسەر ئەو کەسانە هەیە کە بەدەست نەخۆشی شەکرەوە دەناڵێنن.

٣. ناسکبوونەوە و تەنکبوونەوەی پێست بەشێوەیەك کە بەزوویی شین بوونەوە یان برینی پێست ڕوودەدات بەتایبەت ئەوانەی کۆرتیزۆن لەشێوەی کرێمدا بەکاردێنن.

٤. نایەکسانی و تێکچوونی ڕێژەی کالیسیۆم لەلەشدا بەهۆی کەمبوونەوەی هەڵمژینی کالیسیۆم لەڕیخۆڵەدا.

٥- کەمبوونەوەی کێشی ئێسك یان کنۆچکەبوونی کە لەئەنجامی زۆری کۆرتیزۆن ڕوودەدات، ئەمەش دەبێتەهۆی ناسکبوونەوەی ئێسك و ئەگەری شکانی بەزوویی و درەنگ چاکبوونەوەی شکاویی ئێسك.

٦. زیادبوونی کێشی لەش بەهۆی گلدانەوەی چەوری بەتایبەت لەبەشەکانی ورگ و کەمەردا (گلدانەوەی چەوری لەم بەشەی لەشدا وا ناسراوە کە دەبێتە هۆی زۆربەی نەخۆشییە درێژخایەنە ترسناکەکانی دیکەی وەك دڵەکوتێ، سەکتەی دڵ، بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری خوێن و زیادبوونی ئارەزووی خواردن.

٧. لاوازکردن و تێکشکاندنی خانەکانی ماسولکە، بەم هۆیەشەوە بێهێزی دەردەکەوێت.

٨. تێکچوونی سوری مانگانە لەخانماندا و نەزۆکی کاتی و لەبارچوونی کۆرپەلە.

٩. درەنگ کەوتنی نەرزەبوون یان باڵقبوون لەگەنجاندا.

١٠. زیادبوونی ماددەی یۆریا لەخوێندا، نایەکسانبوونی ماددەی نایترۆجین لەلەشدا.

١١. جۆرێك لەهەڵچوون و شێتگیری یان زیاد لەپێویست هەستیاربوونی خانەکانی مێشك.

١٢. ئاوی ڕەش لەچاودا، ئەمەش بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی شلەی ناو مێشك ڕوودەدات، کاتێك ئەو پەستانە بەرەوخوار بۆ ناو چاوەکان دەکشێت و کاریگەریی لەسەر چاو دەبێت.

١٣. بەکارهێنانی هایدرۆکۆرتیزۆن بەڕێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی گلدانەوەی ئاو و خوێ لەخانەکانی لەشدا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و دابەزینی ڕێژەی پۆتاسیۆم.

١٤. زیادبوونی پەڵە و زیپکەی دەم و چاو لەئەنجامی نزمبوونەوەی کاریگەری سیستمی بەرگری لەش لەدژی هەوکردنەکان.

١٥. زۆربون و چڕبوونەوەی مووی لەش و دەم و چاو.

١٦. سووتانەوەی گەدە و زیادبوونی ترشەڵۆکی گەدە.

١٧. زۆربوونی برینی ناو دەم.

گرنگە ڕەچاوی ئەوە بکەیت کە ئەگەری ئەم کاردانەوە لاوەکیانەی لەسەرەوە ئاماژەمان پێدان مەرج نیە تێکڕاو لەئەنجامی هەموو بەکارهێنانێکی ماددەی کۆرتیزۆن ڕووبدات، بەڵام زۆر کەم کەسانێك کە ئەم جۆرە هۆرمۆنە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەکاردێنن دووچاری جۆرێك لەجۆرەکانی بەرپەرچدانەوە لاوەکییەکان دەبن و پێویستە بۆ ئەم مەبەستە هۆشیاریی و زانیاری زیاتر بەدەست بهێنرێت لەکاتی بەکارهێنانی ئەم جۆرە هۆرمۆنە.

*BSC Pharmacology

سەرچاوەکان:

1- The Cortisol Connection (Why stress makes You fat and Rins your health and what you can do about it), Book, Shawn Talbott Ph.D. FACSM (Awthor), Hunter House edition.

2- Sofe Uses of Cortisol, Book, William Mck, MD Jefferies (Authar), Charles C. Thomas, Second edition.

3- http:// www. Stress. About. com/Od/ Stress Health/a/ cortisol.htm.

4- http://www. Lab tests online. Org/understang/analytes/ Cortisol.

5- http://www. Ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/4805027

میوە پاییزیەکان بخۆ

لەوەرزی پاییزدا بەهۆی ئاڵوگۆڕی کەش و هەواوە زوربەمان تووشی نەخۆشی و سەرمابوون دەبین بۆئەوەی لەخواردنی دەرمان بەدوور بیت دەتوانی پشت بەخواردنی میوە پاییزییەکان ببەستیت و بەرهەڵستی هێرشی ڤایرۆسەکان بکەیت.

سێو

دەرکەوتنی وەرزی پاییز واتە دەرکەوتنی وەرزی سێوە خۆش و بەتام و ڕەنگ جوانەکان، ئەم میوە پاییزیە بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش بەسوودە، چونکە

پڕە لەڤیتامین C، بوونی ئەم ڤیتامینە سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکات و شەڕی جۆرەها میکرۆب و ڤایرۆسەکان دەکات، جگە لەوەش سێو بەکۆڵەکەی سیستمی خۆراکی دادەنرێت.

کیوی

کیوی یەکێکە لەمیوە پاییزیەکان کە زۆرینەی ئەو پێکهاتە سوودبەخشانە لە توێکڵەکەی دایە، کیوی میوەیەکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی سەرمای توندبوون، ئەم میوەیە هاوسەنگی

خوێن ڕادەگرێت و ڕێدەگرێت لەزیادبوونی چەوری و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لەسیفەتە گرنگەکانی کیوی ئەوەیە کە دەوڵەمەندە بەڤیتامینA ، ڤیتامین B، ترشی فۆلیك، خوێ، فۆسفۆر، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆر، مەگنیسیۆم، کالسیۆم.

لەبەرئەوەی ئەم میوە پاییزیە میوەیەکی بەهێزەو خۆراك بەخشە، ئەوانەی کە دەیانەوێت هاوسەنگی لەشیان ڕابگرن و نەیانەوێت کێشی لەشیان زیادبکات پێویستە حیساب بۆ کیوی بکەن و بەردەوام بەکاریبهێنن بێئەوەی بترسن لەوەی کێشیان زیادبکات، لەسەرو ئەمانەشەوە خواردنی کیوی سوودبەخشە بۆ ڕۆماتیزم. ئەوەشتان لەیاد نەچێت دانە ڕەشەکانی ناو کیوی ڤیتامین D تێدایە پێویستە بەماوەی ٢ تا ٣ سەعات دوای خواردنی (شیرەمەنی) بخورێت، تا ڕێگری لەڕاکێشانی کالیسیۆمەکەی لەلایەن ماددە شیرەمەنیەکانەوە بکەین و سوودی زیاتر لەکیویەکە وەربگرین.

هەنجیر

هەنجیر میوەیەکی شیرین، گۆشتدار و پڕ لەڤیتامینە، هەنجیرە پاییزیەکان بەڕەنگی زەردو وەنەوشەیی دەردەکەون، بیرت نەچێت هەنجیری تازە زیاتر لەهەموو میوەکانی دیکە ڕیشاڵی تێدایە، بۆیە توێژەرەوەکان پێشنیار دەکەن لەکاتی

دروستکردنی کێك و شیرینیدا ئەگەر هەنجیری تازە نەبوو، ئەوا سوود لەمرەبا و وشککراوەکەی وەربگرن.

هەنجیر بەخێرایی هەرس دەبێت و لەبەهێزکردنی گەدەدا گەلێك بەسوودە، ئەگەر لەپاییزدا تووشی سەرماو ئەنفلەونزا بوویت، بەرلەوەی بیر لەبەکارهێنانی دەرمان بکەیتەوە هەنجیر بخۆ، سەرباری ئەمانە بەکاردێت بۆ لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم و ددان و لەمەش گرنگتر لەنەهێشتنی هەستکردن بەخەمۆکی زۆر کاریگەرە.

لالەنگی

لالەنگی یەکێکی دیکەیە لەمیوە پاییزیەکان و پڕیەتی لەڤیتامینC، B1،B2 ، A، پرۆتین، چەوری، شەکر، فۆسفۆر، کالسیۆم، لالەنگی خوێن دەپاڵێوێت، هەروەها بەهۆی

بوونی ئەو فۆسفۆرو کالسیۆمە زۆرەی کە تیایەتی لەدروستکردنی ئێسك و نینۆك و کرکراگەی لەش ڕۆڵی کاریگەری هەیە. لالەنگی بڕێك مەگنیسیۆمی تێدایە کە ڕۆڵی هەیە لەچالاکی ماسولکەکان، خاوکردنەوەی هەستی تورەیی، جگە لەوەش بۆ هەموو نەخۆشیە دەروونیەکان بەسوودە، ئەوەی کە تاقیکراوەتەوە کاریگەریگەری بۆسەر خەوتن هەیە، بۆیە لەشەوە پاییزیەکاندا بۆ دەستکەوتنی خەوێکی خۆش خواردنی لالەنگی لەکیس خۆت مەدە.

مۆز

مۆز یەکێك لەمیوە نموونەییەکانی پاییزەو زۆر بەسوودە بۆ پاراستنی تەندروستی پێست، ئەم میوەیە پڕە لەڤیتامین C،B٦ ، پۆتاسیۆم و ریشاڵی زۆر، مۆز کارگەیەکی خۆراکی ئامادەکراوە، کەم چـەوری و پڕ وزەیـە، یارمەتی هاوسەنگ بوونی شەکری خوێن دەدات، هەروەها یارمەتی کەمکردنەوەی نەخۆشی دەروونی دەدات، پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و لەکارە گرنگەکانی دیکەی یارمەتی کەمبوونەوەی نەخۆشیەکانی دڵ دەدات.

هەرمێ

تایبەتمەندی هیچ میوەیەك بەتەنیا ناگاتە تایبەتمەندیەکانی هەرمێ، پێشنیار دەکەین هەرمێ لەکاتی ژەمە خۆراکەکاندا حیسابی خواردنی بۆ بکرێت، هەرمێ ورد بکەو دواتـر پەنیری ڕنەکراو بکە بەسەریدا، ئەمە ئەو خواردنەیە کە لێی بێزار نابیت و دەبێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و بەرگری دەکات لەخەمۆکی.

هەرمێ بەبوونی ڕێژەیەکی زۆر لەڤیتامین C بەمیوەیەکی پاییزی باش دادەنرێت و سوودێکی باش دەگەیەنێت بەلەشی مرۆڤ و یەکێکە لەو میوانەی خواردنی بەردەوامی دوورت دەخاتەوە لەشێرپەنجە، هاوکات هاوسەنگی پەستانی خوێن ڕادەگرێت و لە جەڵتەی دەماخ دورمان دەخاتەوە، بێگومان سـەربـاری سـوودەکـانی بۆ پاراستنمان لەسەرمابوونی پاییزان.

هەنار

هەنار یەکێك لەمیوە پاییزیە گرنگەکان کە ڕەنگی سووری دانەکانی بەڵگەیە بۆ بوونی تایبەتمەندییە بەسوودەکانی، خواردنی هەنار

لەپاراستنی تەندروستی و جوانکاری پێست بەسوودە، هەنار خوێن دەپاڵێوێت و دڵ و گورچیلە بەهێز دەکات، ئەم میوە جوانە ئارەزووی خواردن زیاددەکات بۆیە پێویستە پێش ژەمە خواردنەکان بخورێت، هەروەها لەهاوسەنگی کۆلیسترۆڵ و هاوسەنگی پەستانی خوێن دەورێکی گرنگی هەیە بەتایبەتی هەناری ترش و شیرین(مێخۆش). هەروەها بەکارهێنانی هەنار بۆ چارەسەری کـەم خوێنی و هەڵچوونی دەروونـی بەسوودە.

ترێ

ترێی ڕەش خاوەنی هەندێك تایبەتمەندی گرنگە کە بەسوودو کاریگەرە بۆ لەش و پڕە لە ڤیتامین، ترێ پڕە لەڤیتامین و پۆتاسیۆم کە ڕاگری پەستانی خوێنن.

پرتەقاڵ

پرتەقاڵ یەکێکە لەمیوە بەسوودو گرنگەکانی وەرزی سەرما، وەك هەموو میوەکانی دیکە دەوڵەمەندە بەڤیتامینC هەربۆیە بۆ پێشگیری لەسەرمابوون و ئەنفلۆنزا بەکاردێت.

پرتەقاڵ پڕە لەڤیتامین (B،E،A) و پڕیشە لە (بیتاکارۆتین)، بەبوونی ئەم ڤیتامین و خوێ کانزاییانە تیایدا، بەهێزکەری گشتی لەشە و بەهێزکەر و گەشەپێکەری ئێسك

و نینۆکەکانە بەتایبەت لەمنداڵدا، بۆیە بەکارهێنانی و خواردنی ئەم میوە بۆ ژنانی سکپڕو شیردەر زۆر بـەسـوودە، بوونی پۆتاسیۆمی زۆر لەم میوەیەدا ڕێگرە لەبوون و چوونی ماددەی ژەهراوی بۆ ناو لەش، هەروەها خواردنی شەربەتی پرتەقاڵ پێش ژەمە خۆراك بەچارەسەرێکی باش دادەنرێن بۆ هەندێك نەخۆشی گەدە.

دواجار پرتەقاڵ دەرمانە بۆ زۆر نەخۆشی وەك: سەرمابوون، ئەنفلۆنزا، کەمی ڤیتامین C ، کەمی ڤیتامین B1، نەخۆشی شەکرە، ڕۆماتیزم، نەخۆشییە درێژخایەنەکان.

لەفارسیەوە:

هیوا محەمەد ڕۆستەم

سەرچاوە

گۆڤاری (سیب سبز) ژمارە (٣٣)

چاندنی دڵ
لەدەستکەوتە مەزنەکانی نۆژداری

جەمال موحەممەد ئەمین

نیوەی دووەمـــــی ســـەدەی ڕابردوو شوێنی گرنگی داگیرکردووە لەمێژووی مرۆڤایەتی و دادەنرێت بەسەردەمی دەستکەوتە گرنگەکان، لەو ماوە دیاریکراوەدا مرۆڤ دۆزینەوەو داهێنان و دەستکەوتی زانستی و تەکنیکی و نۆژداری و فەزایی زۆری وای بەدەستهێناوە کە بەدرێژایی مێژوو نەبینراون، یەکێك لەو دەستکەوتە بێ وێنانەی ئەو سەردەمەش چاندنی دڵ بوو.

لەمانگی کانونی یەکەم ساڵی ١٩٦٧ سەرکەوتوانە یەکەم نەشتەرگەری چاندنی دڵ لەمێژووی مرۆڤایەتیدا ئەنجامدرا، دکتۆر کریستیان بارنارد لەشاری کیپ تاونی باشوری ئەفریقیا پاڵەوانی ئەو دەستکەوتە بێ وێنەیە بوو. پێش ئەو سەرکەوتنە مەزنە چەندین تاقیکردنەوە کراوە لەسەر ئاژەڵ، یەکەم هەوڵ لەو بوارەدا دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٠٥ و دوای ئەوە هەوڵەکان بەردەوام بوون بۆ چاندنی دڵ لەسەر ئاژەڵی وەك سەگ و مەیمون، تا ناوەڕاستی شەستەکان کە پزیشکێکی ئەمەریکی هەوڵیدا دڵی مەیمونی شەمبانزی بچێنێت لەشوێنی دڵی مرۆڤ، بەڵام سەرکەوتوو نەبوو. لەمانگی کانونی دووەمی ١٩٦٨ نەشتەرگاری ئەمەریکی نۆرمان شوموای دووەم کرداری چاندنی دڵی ئەنجامدا بەسەرکەوتوویی توانی دڵی مرۆڤێك بگوێزێتەوە بۆ کەسێکی دیکە، نەشتەرگەریەکە لەشاری ستانفۆردی ئەمەریکی ئەنجامدرا.

سێیەم کرداری نەشتەرگەری چاندنی دڵ سەرکەوتووانە لەکیپ تاونی کۆماری باشوری ئەفریقیا ئەنجامدرا بەسەرپەرشتی کریستیان بارنارد، کردارەکە مانگێك پاش یەکەم چاندن ئەنجامدرا، بەڵام ئەمجارە ئەو کەسەی دڵەکەی بۆ چێندرا بوو ساڵ و نیوێك بەو دڵەوە ژیا، ئەوەش سەرکەوتنێکی باش بوو لەچاو ئەوەی یەکەمدا کە نەخۆشەکە تەنیا هەژدە ڕۆژ ژیا پاش نەشتەرگەریەکە. پاش ئەو نەشتەرگەریە سەرکەوتوانە نزیکەی سەد و پەنجا کرداری نەشتەرگەری لەو جۆرە چاندنانە لەشەست ناوەندی جیهانی ئەنجامدراوە لەنێوان ساڵانی ١٩٦٨ - ١٩٦٩.

ڕەتکردنەوەی ئەندامی چێندراو

دۆزینەوەی دیاردەی ڕەتکردنەوەی ئەندامی چێندراو لەلەشی مرۆڤدا کە دەبێتە هۆی مردن پاش گواستنەوەی دڵەکە، یەکێك بوو لەهۆکانی وازهێنان لەو دەستکەوتە گەورەیە بۆ ماوەیەك و کەم بوونەوەی ناوەندەکانی گواستنەوە و چاندن بەڕادەیەك لەساڵی ١٩٧٤ تەنیا چوار ناوەند مایەوە لەهەموو جیهاندا بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە، ئەوانیش بریتی بوون لەزانکۆی ستانفۆرد، کۆلێژی پزیشکی ڤێرجینا کە هەردووکیان لەئەمەریکا بوون، شاری کیب تاونی ئەفریقی و نەخۆشخانەی لاپیتی فەڕەنسی، پێش تەواوبوونی حەفتاکان نەخۆشخانەی هارفیڵدی بەریتانی چووە ڕیزی چواری ناوەندەکەی پێشوو. خۆڕاگری ئەو ناوەندانە بووە هۆی دۆزینەوەی دەرمانێك بەناوی سایکلۆسبۆرین کە چارەی ئەو رەتکردنەوەیەی تا ڕادەیەکی باش کرد، بۆیە لەساڵی ١٩٨٣ و ئاسۆیەکی فراوانتر کرایەوە لەبەردەم گواستنەوە و چاندنی دڵ.

سایکلۆسپۆرین چییە؟

لەم دوواییانەدا گواستنەوە و چاندنی ئەندامە لەکارکەوتووەکانی لەشی مرۆڤ هەنگاوی باشی ناوە بۆ پێشەوە، گرفتی سەرەکی لەو پرۆسەیەدا ئەوەیە کە لەشی مرۆڤ سروشتی ڕەتکردنەوەی هەر ئەندامێکی بیانی و نامۆ بەخۆی هەیە، سایکلۆسپۆرین ئەو دەرمانەیە کە ئومێد دەکرێت ئەو گرفتە چارەسەر بکات. لەشی مرۆڤ لەهەموو ئەو توخمانە پێکدێت کە لەخاکدا هەن، بۆیە دۆزینەوەی ئەو دەرمانە لەخاکەوە دەست پێدەکات، سەرەتا تاقیکردنەوەکان لەسەر خاکی نەرویجەوە دەستپێکرد، بۆ ماوەی نیو سەدە دەبێت کە ئەو تاقیکردنەوانە بەردەوامن، بەڵام لەدوواییدا دەرکەوت کە هەموو خاکێك سەرچاوەن بۆ ئەو توخمانەی کە زاناکان بەدوایدا وێڵن تا دەرمانێکی وای لێ دروست بکەن. پاشان تاقیگەکانی فەڕەنسا و سویسرا بوونە سەرچاوە بۆ ئەو مەبەستە، تا زانای فەڕەنسی جان دۆسیە توانی پەیوەندی نێوان ئەو توخمانە و سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ دیاری بکات، ئەو سیستمی بەرگریە لەلەشی مرۆڤدا بەرپرسە لەوەرگرتن و ڕەتکردنەوەی هەر ئەندامێکی نامۆی چێندراو لەلەشدا، دوای هەوڵ و تاقیکردنەوەی زۆر توانرا لەو توخمانە ئاوێتەیەکی وا دروستبکرێت کە توانای خاوکردنەوەی شانەکانی هەبێت تا ئەندامە چێندراوەکە ڕەت نەکاتەوە، ئەو ئاوێتەیەش دەرمانی سایکلۆسپۆرینە، پاش ڕاگەیاندنی ئەو دەرمانە، فەڕەنسا بەدەستکەوتی خۆی دانا لەو لاشەوە سویسرا بەهەمان شێوە، ئەمەریکاش لەسەر هێڵێکی دیکە کاری دەکرد و لەو بوارەدا ئەنجامی باشی بەدەست هێنا.

دەرمانی سایکلۆسپۆرین لەیانزە ئاوێتە پێکدێت و هەرچەندە تا ئێستا بەتەواوی زیانە لاوەکییەکانی نەزانراون، بەڵام ئومێد دەکرا گرفتی ڕەتکردنەوەی لەش بۆ چاندنی ئەندامەکان چارەسەر بکات و جێگای کۆرتیزۆن و لێوەرگیراوەکانی بگرێتەوە کە بەدەر نین لەزیانی لاوەکی.

دۆزینەوەی دەرمانی سایکلۆسپۆرین لەنەرویج لەساڵی ١٩٧٤ بازدانێکی جۆری گەورە بوو لەبواری چاندنی ئەندامەکان لەلەشی مرۆڤدا، چونکە بەهۆیەوە کرداری ڕەتکردنەوەی ئەو ئەندامانە لەلایەن لەشەوە چارەکرا هەر لەساڵی ١٩٨٣ وە کە یەکەم جار بەکارهێنرا، بەڵام بەکارهێنانی ئەو دەرمانە بەدرێژایی تەمەنی وەرگر کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر تەندروستی کەسی وەرگر، بۆیە بیرکرایەوە لەڕێگایەکی دیکە کە زیان نەدات لەسیستمی بەرگری لەشی

وەرگر.
لە ١ ی ئۆکتۆبەری ٢٠٠٢ نەشتەرگار و توێژەرەوە ئەمەریکیەکان ڕایانگەیاند کە دوو جۆر پرۆتین هەن، ئەو مەیمونانەیان پێ کوتاوە کە گورچیلەیان بۆ چێندراوە دیاردەی ڕەتکردنەوەیان وەستاندووە بەیەك جار کوتاندنیان، ئیتر پێویست ناکات بەدرێژایی تەمەنی وەرگر دەرمانی سایکلۆسبۆرین بەکار بێنێت. ئەو دوو جۆرە پرۆتینە کاری جۆرێك لەخانەکانی سیستمی بەرگری لەش سست دەکات کە بەلیمفە خانەکانی T دەناسرێن.

چاندنی دڵ بۆ کێ دەبێت ؟

بەشێوەیەکی ئاسایی دڵ بۆ ئەو کەسانە دەچێندرێت کە دڵی سروشتی خۆیان نەخۆشە و لەوانەیە لەماوەیەکی دیاریکراودا بمرن، ئەو ماوەیەش بەپێی هەژماردرکردنێکی زانستی دیاری دەکرێت. بەڵام مەرج نییە هەموو کات ئەو کەسەی دڵی نەخۆش بێت و لەقۆناغەکانی کۆتاییدا بێت و دڵی بۆ بچێنرێت، چونکە دەبێت ئەو کەسە چەند مەرجێکی تیادا هەبێت ئینجا دەتوانرێت دڵی بۆ بچێنرێت، لەو مەرجانەش وەك: ئەو کەسە هیچ نەخۆشیەکی وای نەبێت کە ڕێگری بکات لەکاریگەری ئەو دەرمانانەی دژی ڕەتکردنەوەی ئەندامی چێندراو بەکاردەهێنرێن بۆ نموونە نەخۆشی میزی شەکراوی، برینی توندی گەدە، بەرزی پەستانی خوێنی سییەکان، نەخۆشی جگەر و هتد... ، گرووپی خوێنی هەردوو بەخشەر و وەرگر وەك یەك بن. بەڵام هۆکاری rh وەك یەکیش نەبن گرنگ نییە، هەروەها لەبەر ئەوەی کردارەکە زۆر تێچووە لەڕووی ئابووریەوە و پرۆسەیەکی گران و مەترسیدارەو لەسەر دەروونی کەسی نەخۆش بۆیە پێویستە کەسی وەرگر ئامادەباشی دەروونی بۆ ئەو بارە هەبێت و دەبێت پشکنین بۆ ئەو مەبەستە بکرێت.

کێ دڵ دەبەخشێت؟

ئەو کەسەی دڵی دەبەخشێت پێویستە ئەم مەرجانەی تیادا بێت: دەبێت ئەو کەسە بەپێی مەرجەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی مێشکی مرد بێت پێش ئەوەی دڵەکەی بەبەخشێت. دەبێت تەمەنی لەنێوان ١٢ تا ٣٥ساڵیدا بێت بۆ ڕەگەزی نێر و ١٢ تا ٤٠ ساڵ بۆ ڕەگەزی مێ، هەرچەندە لەئەمەریکا داوا دەکرێت ئەو تەمەنە بۆ ٥٥ ساڵ بەرز بکرێتەوە لەبەر کەمی بەخشەر، هەروەها دەبێت کێشی بەخشەر و وەرگر زۆر نزیك بن لەیەکترەوە، دەبێت بەخشەر دڵی ساغ بێت و هیچ نەخۆشیەکی ئەندامی دیکەی نەبێت و لەکاتی گواستنەوەی دڵەکەی هیچ نەخۆشییەکی درمی نەبێت، بۆیە بەزۆری دڵی ئەو کەسانە وەردەگیررێت کە قوربانی ڕووداوەکانن بەتایبەتی ئەوانەیان کە سەریان پێکراوە، هەروەها دەبێت پێش وەخت مۆڵەتی وەرگرتن و گواستنەوەی دڵەکەی وەرگیرابێت، یان ئەو کەسە خۆی لەگرووپی دڵ بەخشەکان بێت.

بەدەستهێنانی دڵ

دەبێت ئەوەمان لەبیر نەچێت کە بەهۆی ئەو دەستکەوتە گەورەیەی لەنێوەی دووەمی سەدەی ڕابردوو بەدەست هات توانرا تەکنیکی گواستنەوە و چاندنی دڵ بەدەستبێت، ئەی چۆن دڵمان دەستکەوێت؟ ئەوە کارێکی ورد و گرانە و پێویستی بەخێرایی زۆر هەیە، بەڵام ئەمڕۆ لەسایەی ئەو پێشکەوتنە مەزنەی لەبواری گەیاندنەکاندا بەدیهاتووە، ئەوەش بۆتە کارێکی ڕۆتینی و ئاسان. ئەمڕۆ چەند ناوەندی چاندن و گواستنەوەی دڵ لەجیهاندا هەن، هەر هەموویان پێکەوەبەستراون لەڕێی گەیاندنە نوێیەکانەوە، لەهەر یەك لەو ناوەندانە بەلیست ناوی ئەو کەسانە تۆمار کراون کە پێویستیان بەدڵە هاوڕێ لەگەڵ هەموو وردەکاریەکانی بۆ ئەو مەبەستە پێویستە، و ئینجا ئەگەر بەخشەرێك لەلای یەکێکیان هەبوو، لایەنی وەرگر ئاگادار دەکاتەوە و ئەویش بەخێرایی دەگاتە شوێنی مەبەست لەگەڵ تیمی تایبەت، لەناوەندی بەخشەر پشکنین بۆ کەسە مردووە بەخشەرەکە دەکرێت بەئاگاداری تیمێکی بێ لایەن تا دڵنیابن لەمردنی تەواوی بەخشەر و بوونی مەرجەکانی گواستنەوەی دڵ لێوەی، پێویستە ئەوەش بزانین تا کاتی گواستەوەکە پێویستە ناوەندی بەخشەر پارێزگاری لەسوڕی خوێنی مردووەکە بکات تا دڵەکەی لێوەردەگیرێت، ئەوەش لەڕێی ئامێری پاڵپشتی ژیانەوە دەبێت، پاش ئەوەی هەموو پشکنینە پێویستەکان ئەنجامدران، زۆر بەخێرایی مردووەکە دەبرێتە هۆڵی نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی دڵی، ئەگەر ئەو بەخشەرە جگە لەدڵی ئەندامی دیکەیشی بەخشیبوو بۆ نموونە گورچیلە ئەوا دەبێت تیمی تایبەت بەو ئەندامە ئەوە بکەن بەهەم ئاهەنگی لەگەڵ

سایکلۆسپۆرین گرفتی ڕەتکردنەوەی لەش بۆ چاندنی ئەندامەکان چارەسەر دەکات

تیمی دڵەکەدا، هەر بەدەرهێنانی دڵەکە ناوەندی وەرگر ئاگادار دەکرێتەوە و کرداری گواستنەوەکە ئەنجام دەدرێت و پاش ئەوەی نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە ناوەندی خۆی، هەموو چارەکێك جارێك پەیوەندی دەکرێت بەتیمی گوێزەرەوە بۆ دڵنیابوون لەسەرکەوتوویی کردارەکە.

پاراستنی دڵەکە

ئەو دڵەی لەبەخشەرەوە وەردەگیرێت، بەچەند دەرمان و گیراوەیەك چارەسەر دەکرێت بەمەبەستی ساردکردنەوە و پاراستنی تا دەگاتە شوێنی مەبەست کە ژووری نەشتەرگەریە لەناوەندی وەرگرتن، هەر بەدەرهێنانی دڵەکە لەلەشی بەخشەر یەکسەر دەخرێتە نێو کیسێکی تایبەتەوە بەفراوانی ٢٠٠ سم گەورەیە لەگیراوەیەکی تایبەتی بەناوی Lactated Ringers Solution لەپلەی گەرمی ٤ پلەی سیلیزی، ئەو کیسە دەخرێتە کیسەیەکی پاکژی گەورەتر لەپلاستیك بەجۆرێك دڵەکە تێیدا بەشێوەی سروشتی خۆی هەڵدەواسرێت، ئینجا بەدەوری ئەو کیسەدا چەند کیسەیەکی دیکەی زۆر پاکژ کراو هەن و کۆمەڵەکە هەمووی دەخرێتە لوولەیەکی ساردکەرەوە.

یەکەم نەشتەرگەری دڵی ئەنجامدا، دڵی کەسێکی تازە مردوو بەهۆی کارەساتی ڕێگاوبانەوە گوێزایەوە بۆ کەسێکی نەخۆش بەناوی لویس واشکامسکی تەمەن ٥٣ ساڵ کە پاش ١٨ ڕۆژ بەسەر نەشتەرگەریەکە بەهۆی نەخۆشی هەوکردنی سییەکانیەوە مرد

کریستیان بارنارد ١٩٢٢-٢٠٠١

هەرچەندە ئەو دڵە بەو شێوازە هەڵگیرێت تا ٢٤ سەعات بەسەلامەتی دەمێنێتەوە لەو کاتەوەی کە خوێنی لێدەبرێت، بەڵام ناوەندەکانی تایبەت بەو پرۆسەیە وا ڕێککەوتوون کە دڵە دەرهێنراوەکە لە٣ تا ٤ سەعات زیاتر نەهێڵرێتەوە و بگوێزرێتەوە بۆ کەسی نەخۆش، بەو ماوەیەش دەوترێت ماوەی سەلامەتی کە بۆ خۆی بەڵگەیە لەسەر خێرا ئەنجامدانی کردارەکە لەهەردوو باری گواستنەوەی نەخۆشەکە بۆ شوێنی چاندنەکە و خێرا ڕاپەڕاندنی کرداری گواستنەوەی دڵەکە بۆ نەخۆشەکە، کە ئەوانەش پەیوەستن بەکارامەیی و گورجوگۆڵی تیمی پسپۆر و نەشتەرگار و هۆکانی گواستنەوەی نەخۆش بۆ ناوەندی بەخشەر کە بەزۆری لەڕێی فڕۆکەی تایبەتەوە دەبێت.

پاش نەشتەرگەریەکە

لەم بابەتەدا خۆمان نادەین لەلایەنی تەکنیکی و وردەکاریەکانی ئەو نەشتەرگەریە، چونکە ئەوە زۆری دەوێت، بۆیە تەنیا باس لەدوای نەشتەرگەیەکە دەکەین، پاش نەشتەرگەریەکە نەخۆش دەگوێزرێتەوە بۆ یەکەی چاودێری ورد و بەتەواوی جیادەکرێتەوە لەهەموو کەس تا هیچ نەخۆشیەکی بۆ نەچێت، لەو ماوەیەدا تیمی تایبەت بەدرێژایی ڕۆژ و شەو چاودێری دڵە چێندراوەکە و چالاکی ئەندامەکانی دیکەی دەکەن، بۆ ئەوە پشت بەدەیان ئامێری پێشکەوتوو دەبەستن، نەخۆش هەر لەکاتی بوونی لەهۆڵی نەشتەرگەرییەوە تا تەواوبوون و دەرچوونی، چەند دەرمانێك وەردەگرێت، سەرەتا لەڕێی خوێنبەرەوە و ئینجا کە توانی لەڕێی دەمەوە، لەو دەرمانانەش: یەکێك لەئامادەکراوەکانی دەرمانی کۆرتیزۆن تا لەش وا لێبکات بەرگەی شۆکی نەشتەرگەریەکە بگرێت، هەروەها دەرمانێك بۆ چالاککردنی ماسولکەی دڵە چێندراوەکە و ڕێکخستنی لێدانەکانی، دەرمانێك سیستمی بەرگری لەش دەگرێت تا ڕەتکردنەوەی ئەندامە چێندراوەکە ڕوونەدات، لەڕۆژی دووەمی پاش نەشتەرگەریەکە و بۆ ماوەی دوو هەفتە نەخۆش دەرمانێك وەردەگرێت کە ڕێگری لەجەڵتەی خوێن دەکات لەناو مولوولە خوێنیەکاندا، ئینجا لەڕۆژی سێیەمی دوای نەشتەرگەیەکە نەخۆش دەست دەکات بەجوڵە و ڕۆیشتن هەر لەژوورەکەی خۆیدا، وردە وردە ڕۆیشتنەکەی زیاد دەکرێت، بەڵام بەپێی بەرنامەیەکی دیاریکراو کە چەند جۆرێك وەرزشی تیادا دەبێت، نەخۆش لەیەکەی چاودێری وردا بۆ

بەشێوەیەکی ئاسایی دڵ بۆ ئەو کەسانە دەچێندرێت کە دڵی سروشتی خۆیان نەخۆشە و لەوانەیە لەماوەیەکی دیاریکراودا بمرن، ئەو ماوەیەش بەپێی هەژماردرکردنێکی زانستی دیاری دەکرێت بەڵام مەرج نییە هەموو کات ئەو کەسەی دڵی نەخۆش بێت و لەقۆناغەکانی کۆتاییدا بێت و دڵی بۆ بچێنرێت

لەمانگی کانونی دووەمی ١٩٦٨ نەشتەرگاری ئەمەریـــکی نۆرمان شوموای دووەم کرداری چاندنی دڵی ئەنجامدا بەسەرکەوتوویی توانی دڵی مرۆڤێك بگوێزێتەوە بۆ کەسێکی دیکە، نەشتەرگەریەکە لەشاری ستانفۆردی ئەمەریکی ئەنجامدرا

نورمان شوموراى ١٩٢٣-٢٠٠٦

مـاوەی شەش تا دە ڕۆژێـك دەمێنێتەوە ئەگەر هیچ دەرهاویشتەی خراپ ڕووینەدا، لەپاشدا دەگوێزرێتەوە بۆ قاوشی نەخۆشی ئاسایی و بۆ ماوەی پێنج تا حەوت هەفتە دەمێنێتەوە و ئەگەر بەرەو باشی ڕۆیشت دەینێرنەوە ماڵی خۆی تا وردە وردە ژیانی ئاسایی خۆی دەست پێبکاتەوە.

دەرهاویشتەکانی چاندنی دڵ

لەدەرهاویشتە زۆر خراپەکانی نەشتەرگەری دڵ و چاندنی ئـەوەیـە کە بـەدیـاردەی ڕەتکردنەوە دەناسرێت، ئەوەش لەلایەن سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤەوە ڕوودەدات کە لەش هەموو تەن یان ئەندامێکی بیانی ڕەت دەکاتەوە ، لێرەدا ئەندامە بیانیەکە چێندراوەکە دڵە، ئەو ڕەتکردنەوەیەش بەدوو شێواز دەبێت، یەکەمیان ڕەتکردنەوەی توند کە دژایەتی گەورە دروست دەبێت لەنێوان دژە تەنەکانی سیستمی بەرگری لەش و دڵە چێندراوەکە و لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا ئەو کەسە دەمرێت، جۆری دووەم ڕەتکردنەوەی درێژخایەنە کە چەند مانگێك و تا دوو ساڵ دەخایەنێت و ئەنجامیش هـەر مردنی کەسی وەرگـرە. ئینجا بۆ ئەوەی ئەوەی ئەو دیاردەی ڕەتکردنەوەیە ڕوونەدات پێویستە کەسی وەرگر دەرمانی کپکردنی سیستمی بەرگری لەش بەکار بێنێت کە بەزۆری لەدەرمانی سایکلۆسبۆرین خۆی دەبینێتەوە.

بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەش لەلایەکی دیکەوە زیانی گـەورە دەدات لەلەش، چونکە نەمانی بەرگری لەش یان کپکردن و لاوازبوونی دەبێتە هۆی ئەوەی لەش ببێتە مۆڵگە بۆ میکرۆب و بەکتریا و ڤایرۆسی نەخۆشیەکان، چونکە ئەو کاتە سیستمێك نامێنێت کە پارێزی لەلەش بکات.

لەکۆتاییدا پێویستە ئاماژە بـەوە بدەین کە کـرداری نەشتەرگەری چاندنی دڵ لەگرانترین نەشتەرگەریەکانە لەجیهاندا، تەنیا تێچووی نەشتەرگەری و چاندنی یەك دڵ لەئەمەریکا ٥٥ تا ١٥٠ هەزار دۆلاری ئەمەریکی دەوێـت جگە لەمەسرەفی مانەوەی لەنەخۆشخانە بۆ مـاوەی پێنج تا حەوت هەفتە، و لەبەریتانیا ٢٩ هەزار پاوەندی بەریتانی دەوێت جگە لەمەسرەفی مانەوە!

کـرداری نەشتەرگەری و چاندنی دڵ هـەروەك گەشتکردنە بەرەو فەزا، ئەمەی دوایی پێویستی بەتەکنیکی زۆر وردو ئاڵۆز و بەرز و پێشکەوتوو دەبێت، هاوڕێ لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر لەئامێری پێشکەوتوو و وردا و لەسەرروو هەمووشیانەوە دارایيەکی هێجگار زۆر، لەبەر ئـەوە ئـەو کـردارە هەر لەچوار دەوری چەند دەوڵەتێکدا دەمێنێتەوە و نابێتە پرۆسەیەکی جیهانی و لەهەموو لایەکدا ئەنجامبدرێت وەك نەشتەرگەرییەکانی دیکە.

کریستیان بارنارد کێیە؟

کریستیان بارنارد لەساڵی ١٩٢٢ لەباشوری ئەفریقیا لەدایك بـووە، پاش دەرچوونی لەکۆلێژی پزیشکی لەشاری کیپ تاون چەند ساڵێك وەك نەشتەرکار کـاری کـردووە، ئینجا دەڕوات بەرەو ویلایەتی تیمینیسۆتا ئەمەریکی تا ڕاهێنانی زیاتر بکات لـەسـەر نەشتەرگەری دڵ و بۆ چەند ساڵێکیش لەوێ دەمێنێتەوە، پاشان دەگـەڕێـتـەوە باشوری ئەفریقیا، یەکەم یەکەی نەشتەرگەری لەنەخۆشخانەی شارەکەی کیپ تاون دادەمەزرێنێت. لە٣ کانوونی یەکەم ١٩٦٧ یەکەم نەشتەرگەری دڵی ئەنجامدا، دڵی کەسێکی تازە مردوو بەهۆی کارەساتی ڕێگاوبانەوە گوێزرایەوە بـۆ کەسێکی نـەخـۆش بـەنـاوی لویس واشکامسکی تەمەن ٥٣ ساڵ کە پاش ١٨ ڕۆژ بەسەر نەشتەرگەریەکە بەهۆی نەخۆشی هەوکردنی سییەکانیەوە مرد.

ئـەو کـــردارە نەشتەرگەرییەی بـارنـارد دەرگای والا کرد لەبەردەم نوژداری نوێدا بۆ دەستکەوتێکی پزیشکی زۆر گەورە کە ئەویش گواستنەوە و چاندنی ئەندامەکان بوو، بەوەش ژیانی هەزاران کەس ڕزگار کرا، بۆیە جێی خۆیەتی بارنارد لەمێژووی پزیشکیدا بخرێتە ریزی باستۆر و کوخ و جینەر هتد....

سەرچاوەکان:

گۆڤاری العربی ژمارە ٣٧٨ مانگی ٥ ی ١٩٩٠

پاشکۆی زانستی گۆڤاری العربی تەموزی ٢٠١١

وەك پاشا بەرچایی بخۆ

ئامادەكردنی: ماردین عوزێری

پەندێکی دێرین دەربارەی ژەمەکانی خۆراکی ڕۆژانە هەیە دەڵێت:
ناشتا وەك پاشا، نیوە ڕۆژە وەك ئەمیر و نانی ئێوارە وەك فەقیر، ئەم پەندە لەڕووی پزیشکی و تەندروستییەوە گرنگی گەورەی پێدراوە.
گەلانی بەریتانیا یەکێکن لەو کۆمەڵگایانەی کە هەر لەکۆنەوە بایەخییان بەنانی بەیانیان داوە، دەبینی بەیانیان شیر و هێلکە و گۆشتی بەدووکەڵ خۆشکراو و فاسۆلیا یان دانەوێڵەی هاوشێوە لەگەڵ چاو قاوەدا دەخەنە سەرمێز، جێگەی سەرنج ڕاکێشانە کە زۆربەی هەرە زۆری خێزانەکانی بەریتانیا شیری تازە دەگاتە بەر دەرگاکانیان و تەنیا سەری مانگ پارەکەی دەدەن.
سایتی Healthy active Living کە سەرچاوەی ئەم باسەیە بەوردی باس لەناشتا دەکات، وێڕای ئەو خۆراکانەی کە لەسەرەوە باسمان کردن کۆمەڵێك خواردەمەنی دیکەی خستۆتە سەرنانی بەیانیان و هەنگوین و شلیك ڕازبەری بلوبەری و بلاك بەری (کە هەموویان لای خۆمان بەتوترك ناسراون) ئەم میوانە دەکرێت وەك مرەباش پێشکەش بکرێت، باشی ئەم جۆرە میوەیە لەوەدایە کە دەستبەجێ نابنەهۆی بەرزکردنەوەی گلۆکۆز لەخوێندا، بەواتا نابنە هۆی کەمکردنەوەی بەپەلەی ئارەزووی خواردن، لەلایەکی دیکەوە بوونی میوە دەبێتەهۆی ڕازاندنەوەی مێزی خواردن ئارەزووی نان خواردن بەهێز دەکات، هونەری ئامادەکردنی خواردن لەخۆیدا کاریگەری دەکاتە سەر بزواندنی ئارەزووی خواردن، بۆ نموونە لەگەلێك ولاتدا بەزالیاش دەکوڵێنن دەیکەنە کرێم و لەنانی دەسوون دەیدەن بەمنداڵ ئەوانیش بەپەرۆشەوە دەیخۆن. هەروەها پەنیریش بەزۆری جۆری کرێمی و کەم چەوری بەکاردێنن، مرەبا بەشەکرێکی کەمەوە دروست دەکەن و لەگەڵ نان و کێك و تۆستی بۆردا پێشکەشی دەکەن.
زۆربەی گەلانی خۆرئاوا، ژەمە خواردنی نیوەڕۆیان لەشوێنی کارەکانیان دەخۆن کە بریتییە لەخواردنێکی مامناوەندی بەسوود کە بەزۆری پێکهاتووە لەپارچەیەك گۆشت لەگەڵ پەتاتە یان بەزالیا، کەمێك نان کەرەشی لەگەڵدا وەردەگرن، ئەگەر خواردنەکە تێری نەکردن ئەوە قاپێك شیرینیش داوا دەکەن، بەلام نەریتی خۆمان بەزۆری برنج و شلەی پڕ لەگۆشت و ڕۆنە ئەم خواردنە قورسە دەبێتەهۆی هەستکردن بەخەوالوویی! خۆرئاواییەکان ناتوانن دوای نانی نیوەڕۆ بخەون، چونکە هێشتا نزیکەی چوار سەعات ئیشییان ماوە.
خواردنی ئێواران واتە شێو، ژەمێکی سوکەڵەیە، باش وایە لەزەلاتە و سەوزە و میوە و کەمێك ماست و نان پێکهاتبێت، باشترین میوە و سەوزە، سێو و کاهوون، چونکە ئەم دووانە کاری هێورکردنەوەیان هەیە، واتە مرۆڤ باشتر دەتوانێت بنوێت. (هەر لەمیانەی باشی سێوەوە گەلێك پزیشکی ژنان داوا لەژنانی دووگیان دەکەن کە لەمانگەکانی کۆتاییدا سێو زۆر بخۆن، چونکە سێو وێڕای سوودەکانی شلەمەنی بەڕێژەیەکی کەم تێدایە و یارمەتی ئاوسانی لەشی ژنی دووگیان نادات)، هەر لەکۆنیشەوە وتراوە کە ڕۆژانە خواردنی سێوێك لەپزیشکت دوور دەخاتەوە.
ئەگەر لەپێکهاتەی ئەم ژەمە جیاوازنە ورد ببینەوە، دەبینین چەند سیفەتێکی گرنگییان تێدایە، لەوانە مامەڵەکردن لەگەڵ وزە و کالۆری بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ کات و چالاکی ژیانی ڕۆژانەدا، کەواتە بەیانیان سەرەتای چالاکی ڕۆژە، لەش پێویستی بەوزە زیاترە و خواردن باشتر هەرس دەکات، ئەو ماددانەی کە بەریتانیا و خۆرئاوا بەیانییان دەیخەنەسەر مێز، زۆربەی ماددە پێویستەکان بەلەش دەبەخشێت، منداڵان بەم شێوەیە باشتر نەشونما دەکەن.
خواردنی نیوەڕۆ نابێت ببێتەهۆی داهێزرانی لەش و خەوالوویی، لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە جۆر و کاتی خواردن پەیوەندییان بەڕێژەی بەرهەمهێنانی کۆمەڵگەوە هەیە. لەکوردستان و خۆرهەڵاتی ناوەڕاست گەرما و خواردن کاتەکانی کارکردن کەم دەکەنەوە.
دەربارەی ژەمی ئێواران گرنگیەکەی لەوەدایە کە کالۆریی زیادە وەرنەگرین، گەدەمان قورس نەکەین، چەوری زیادە نەخەینە سەر لەشمان، ڕاستییەکی پزیشکی هەیە دەڵێت: گەدەی بەتاڵ یان قورس بوو بەخواردن هۆکاری گرنگن بۆ خەولێزڕاندن! پەرداخێك شیر و کەوچکێك هەنگوین دەبێتەوە هۆی خەو لێکەوتن.
ڕەنگە هەندێك کەس بڵێت کێ دەتوانێت ئەم هەموو خواردنەی بەریتانییەکان ئامادە بکات؟ بەلام ڕاستییەکەی وانییە، چونکە ئامادەکردنی خواردنەکانی ئەوان هێندەی ئامادەکردنی برنج و شلە و دوو جۆر گۆشتی کوڵاو و سورەوەکراو کاتی ناوێت!
خواردنی منداڵەکانمان گرنگترین بەشی ئەم تەوەرەیە، دەتوانین منداڵەکانمان یەکەم سوودمەند بن لەبەرنامەی نانخواردنی ڕۆژانەدا یان غەدریان لێبکەین.
پێش هەموو شتێك دەبێت منداڵەکانمان زوو بنوێنین بۆئەوەی بەیانی زوو بەخەبەر بێن، دووشێك وەرگرن و چالاکانە بێنەسەر مێزی خواردن و بەئیشتیهاوە خواردن بخۆن، بەلام ئەگەر بەزۆر لەناو جێگە دەریان پەڕێنین و دەموچاویان پشیلەشۆر بکەین و هەندێك پارە بخەینە گیرفانیانەوە بیانێرین بۆ قوتابخانە و بۆئەوەی لەحانووتی قوتابخانە شت بکڕن ئەوا کارەسات ڕوودەدات!
خواردنی حانووتەکان پێکهاتووە لەکۆلا (بیپسی یان کۆکا)، جیپس، هەرزانترین جۆری شوکولاتە و بسکیتی بەکرێم ناوەخن کراو! خراپی ئەم خواردنانە لەژمارە نایەن ئەگەر لەکۆلاوە دەست پێبکەین، پڕە لەشەکر و غازات کە بێگومان ئازاری گەدەی بەتاڵ دەدات، هەندێك ماددەی نەناسراویشییان تێدایە کە وەك نهێنی پیشەگەری باس ناکرێن.
چیپس ژەمە خواردنێکی هەڵکفاوی زۆر بچکۆلەیە، دەولەمەندە لەماددەی خوو پێوەگرتن، چەوری و کاربۆهیدراتی زۆر، ناوی کیسەکان بەماددەیەکی درەوشەدار داپۆشراوە کە ئەگەر خرایە بەرهەتاو زوو گەرم دەبێت و ناوەڕۆکەکەی زوو

ئێکسپایەر دەبێت، شوکولاتەکان هەرزانترین جۆرن، لەوڵاتێکی دراوسێدا بەکوالیتی زۆر نزم دروست دەکرێن- وەك شارەزایەکی خۆراك لەکەناڵێکی تەلەفزیۆنیەوە ڕایگەیاند خراپترین جۆر بۆ عێراق دەنێرن- بەئینسافەوە شوکولاتەی مارس و سنیکەر زۆر باشن ئەگەر لەسەرچاوە ئەسلیەکانەوە هاوردە کرابن. جێگەی بەبیرهاتنەوەیە کە حکومەتی بەریتانی لەسەرەتای شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا، نرخی شوکولاتەی مارسی دابەزاند بەشێوەیەك کە هەموو قووتابییەك بتوانێت لەژەمی بەیانیاندا شوکولاتەیەکی مارس بخوات، چونکە لەدوای شیکردنەوە بۆیان دەرکەوت کە ئەم بەرهەمە زۆر دەوڵەمەندە لەکانزا و ماددەی باش و وزەبەخش. کێشەی بسکیت لەوەدایە کە جۆری ناوەخنکراو بەشوکولاتە زۆر سەرف دەبێت، بسکیتەکە زۆرتر بەرگە دەگرێت، بەڵام شوکولاتەکەی ناوی زوو بەسەر دەچێت، لەبەرئەوە باش وایە بسکیتی ئاسایی بەکاربهێنرێت.

کێشەی هەرە گەورەی ژەمی حانوتی بەیانیان لەوەدایە کە وزە و کالۆرییەکی زیاد لەسنور وەردەگرن، کە بەشەڕ و پەلاماردانی یەکتری نەبێت سەرف نابێت، ئەم خواردنانە دەبنە ژەمبووردەی پرۆتین و کانزا و ڤیتامینەکان، دووریش نییە ئالوودەی چیپس و کۆلاش ببن، باوکێکی خەمخۆر لەچەند بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەیەکی پرسی بۆچی حانوتەکان ناکەن بەکافتریا و سەندویچی کەرە و پەنیر و هێلکە و خۆراکی سوودبەخشی تێدا بفرۆشن و لەجیاتی کۆلا شیرو چا پێشکەش بکەن؟ وەڵام: هۆکارەکەی بۆ کۆمەڵێك بابەت دەگەڕێتەوە کە لێرەدا جێگەی باسکردنیان نییە.

ئەوەندەی ئەم باسە بەمنداڵەکانمانەوە پەیوەندە، تێبینی ئەوە دەکەین کە دایك و باوکان هەردوو وەزارەتی پەروەردە و تەندروستی هەوڵی هاوبەش بدەن بۆئەوەی جگەرسۆزەکانمان زوو بنوون زوو لەخەو هەستن و لەماڵەوە خواردنی شاهانە بخۆن بەتایبەتی کوردستان کە دەوڵەمەندە بەگوێز و هەنگوین.

سوود لەم سەرچاوەیە وەرگیراوە:
www.Healthy active living.com

ئەنجامی ئەو توێژینەوەیە ڕەتکرایەوە کە دەڵێت: تەنۆلکەکانی نیوترینۆ خێراترە لە ڕووناکی

کۆمەڵێك لە ئەندامانی تیمێکی نێو دەوڵەتی لەزانایان سەردانی ئیتاڵیایان کرد بۆ ئاشکرا کردنی ئەنجامی پیاچوونەوەی لێکۆڵینەوەیەکی لەپێشتر کە هاوڕێکانییان ئەنجامیان دابوو هەروەها گەیشتبوونە ئەو ئەنجامەی کە تەنۆلکەکەکانی نیوترینۆ لەڕووناکی خێراترە، ئەم کۆمەڵە زانایە لەدوای پیاچوونەوەی تەواوی ئەو توێژینەوەیە بۆیان دەرکەوت کە تاقیکردنەوەی هاوکارەکانییان لەهەڵە بەدەر نییە.

ئەنجامی ئەو توێژینەوەیەی ڕابردوو کە لەمانگی ئەیلوولدا ئاشکرا کرا هەراو زەنایەکی گەورەی لەناوەندە زانستییەکاندا دروست کرد، چونکە ئەنجامەکان ئاماژەیان دەدا بەوەی کە تیۆری ڕێژەیی ئەلبەرت ئاینشتاین- ١٩٠٥ و زۆربەی پرەنسیپە نوێیەکانی فیزیا پشتیان بەسەرەتای هەڵە بەستووە، بەڵام بەم دواییە ئەندامانی تیمی تاقیکردنەوەی (ئۆپرا)- ئەم ناوە ئاماژەیە بۆ پیتی یەکەمی ناوی زانستی ڕەسمی تاقیکردنەوەکە لە تاقیگەی گران ساسۆی باشوری ڕۆما ڕایانگەیاند کە تیشکی نیوترینۆ کە لەتاقیگەی ئەورووپی بۆ فیزیای تەنۆلکەکان سەر بەڕێکخراوی ئەورووپی بۆ فیزیای تەنۆلکەکان (سیرن) لەدووری ٧٢٠کم تێبینی کرا بەماوەی ٦٠ نانۆچرکە لەڕووناکی خێراتر دەڕوات- نانۆ چرکە بەشێکە لەیەك ملیار بەش لەچرکە.

بەڵام ئەو زانایانەی کە تاقیکردنەوەکەی (ئیکارۆس) یان ئەنجامدا کە تاقیکردنەوەیەکی دیکەیە و لەتاقیگەی گران ساسو ئەنجامیاندا، ڕایانگەیاند دژبەیەکییەك لەنێوان ئەو پێوانانەدا هەیە کە بۆ وزەی تیشکی نیوترینۆ ئەنجامدراوە هەروەها ئەو زانیارییانەش کە تایبەتن بە تیشکەکە کاتێك کە گەیشتۆتە تاقیگەکە، و لەبەیاننامەیەکدا کە لەسەر پێگەیەکی ئەلکترۆنی بڵاویانکردەوە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەی (ئۆپرا) یان ڕەتکردەوە کە دەڵێت تیشکی نیوترینۆ لەڕووناکی خێراترە.

نیوترینۆ تەنۆلکەیەکی سەرەتاییە و زۆر بچوکترە لەئەلکترۆن و بارگەی کارەبایی نییە و تا ئێستا زاناکان نەیانتوانییوە پێوانەی بکەن، چونکە کارلێککردنی لەگەڵ ماددەدا زۆر لاوازە.

تۆماس دوریجو کە لەتاقیگەی سیرن و فیرمیلاب-ی ئەمەریکی نزیك شیکاگۆ کاردەکات لەپەیامێکدا لەسەر پێگەیەکی زانستی ئەلەکترۆنی ڕایگەیاند کە بەیاننامەکەی ئیکاروس سادە و سنووردارە، هەروەها وتی:

جیاوازی نێوان خێرایی تیشکی نیوترینو و خێرایی ڕووناکی نابێت ئەوەندە گەورە بێت کە تاقیکردنەوەکەی ئۆبرا ڕایگەیاند.

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ مەترسیدارن

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ کۆمەڵێك نەخۆشی درمیین واتە بەهۆی میکرۆبەوە— ڤایرۆس، بەکتریا، کەڕوو، مشەخۆر— بەئاسانی مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن و لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێنەوە کە بەشێوەیەکی سەرەکی بەڕێگەی کاری سێکسییەوە دەگوازرێنەوە. لەوانەیە لەڕێگەی دیکەیشەوە بگوازرێنەوە و مرۆڤ تووشی نەخۆشی بکەن وەك بەڕێگەی خوێن وەرگرتن، دەرزی و سرنجی پیسبوو یان لەدایکەوە بۆ کۆرپە بگوێزرێتەوە.

مەترسییەکان

زۆربەی تووشبووان گەنجن، سەرەڕای کێشەی تەندروستی، کێشەگەلی ئابووری، کۆمەڵایەتی و دەروونی گەورەش دروست دەکەن، لەناو کۆمەڵگادا خێرا بڵاودەبنەوە. زۆرجار بێ نیشانەن، ئەو نەخۆشییە زایەندەییانەی کە چارەسەر ناکرێن مەترسی تووشبوونی نەخۆش بە ئەیدز دەجار پتر دەکەن وەك لەکەسێکی ئاسایی.

جۆری نەخۆشییەکان

بەکتریای وەك سۆزەنەك (گۆنۆریا)، سفلس کلامیدیا، ڤایرۆسی وەك ئەیدز، هەوکردنی جگەر جۆری بیB، بالووکەی کۆئەندامی زاوزێ (واڕت)، هێرپس سمپلکس-ی جگەر جۆری سی، هەروەها جۆری دیکە وەك ترایکۆمۆنیاسیس.

گرنگترین نیشانەکان

کێم و دەردراو لەکۆئەندامی میز (نێرینە) وەك گۆنۆریا، کلامیدیا، کێم و دەردراو لەکۆئەندامی زاوزێی (مێینەوە) گۆنۆریا، کلامیدیا ترایکۆمۆنەس، کەڕوو(کاندیدیا) سووربوونەوە و برین لەئەندامی زاوزێ، ژانی بن سك لەمێینەدا، ژان و هەڵئاوسانی گوون، کێم و دەردراو لەچاوی منداڵی ساوا (گۆنۆریا)، کلامیدیا، بەکتریای دیکە لەدایکی توشبوو.

جۆرەکانی بەگوێرەی نیشانەکان

کێم و دەردراوی میزەرۆ لەپیاو: گرنگترین و بڵاوترین نیشانەی نەخۆشییە سێکسییەکانە لە نێرینەدا کە لەناکاو دەست پێدەکات و چەند ڕۆژێك دوای کرداری سێکسی کرداری سێکسی نادڵنیا ٢ ڕۆژ تا٧ ڕۆژ دەخایەنێت، هەروەها لەوانەیە ژان لەکاتی میزکردندا، سووتانەوە یان زۆر میزکردنی لەگەڵدا بێت، هۆکارەکەی: گۆنۆریا کێمەکە سەوزی زەردباوە و کلامیدیا دەردراوەکە سپییە.

چارەسەر

دەنکی سپرۆدار، سپێکتینۆمایسین دەرزی بۆ گۆنۆریا، هەروەها تێتراسایکلین کەپسول یان ئیرپرۆمایسین بۆ کلامیدیا.

دەردراوی کۆئەندامی زاوزێی مێینە: گرنگرترین و بڵاوترین نیشانەیە کە لەوانەیە ژانی بن سك و خووران و زیادبوونی خوێنبەربوون کاتی سوڕی و ژان لەکاتی کرداری سێکسی لەگەڵدا بێت.

هۆکاری سەرەکی: ترایکۆمۆنا، کەڕوو (کاندیدا)، گاردینێلا

چارەسەر: کاندیدیا، کلۆتریمازۆل، هەروەها گۆنۆریا، سپێکتینۆماسین، گارامایسین. هەروەها کلامیدیا، دوکسیدار، ئرپررۆمایسین.

برینی کۆئەندامی زاوزێ

گرنگترین هۆکار لە هەردوو توخمدا بریتین لەسفلس (ترێپۆنیما)، هێرپس سمپلکس، چانکرۆید، بوونی برین لەکۆئەندامی زاوزێ، ژمارە و قەبارەیان و شوێنیان جیاوازە.

سفلسی یەکەمی: بەزۆری بێ ژانە، تاکە، زۆر ڕەق نییە.

چانکرۆید: ژمارەیان زۆرە و بەئازار و نەرمن.

چارەسەر: سفلس: دەرزی بێنزاسین پێنسلین، دۆکسیدار، ئرترۆمایسین، چانکرۆید، سپرۆدار، ئرپرۆمایسین، هێرپس: ئەسایکلۆڤیر

بالووکەی کۆئەندامی زاوزێ

یەکێك لەنەخۆشییە سێکسییە زۆر باوەکانە لەهەردوو توخمدا، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بێنیشانەیە، بەڵام هەندێجار ژان و ناڕەحەتی و خووران و خوێن لێهاتنی لەگەڵدا دەبێت، بەشێوەی بالووکە یان بەرزبوونەوەیەکی کەمی سەروپێست دەردەکەوێت، ماوەی کڕکەوتنی لە ٣ هەفتە تا ٨ مانگ دەبێت.

گواستنەوەی: بەهۆی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لەڕێگەی بوونی داڕووشان یان برینی بچووکەوە.

چارەسەر: بەڕێگەی نەژادی کیمیاوی، پۆدۆفیلین ٪٢٠، بەڕێگەی کەوی، کرایۆ، نەشتەرگەری.

خۆپارێزی: دوورکەوتنەوە لەکرداری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەری، بەکارهێنانی کۆندۆم، هاوسەرەکەشی پێویستە چارەسەر وەربگرێت، چاودێریکردن و بەدواداچوون بەتایبەتی ئەگەر هەستیکرد دوای چارەسەر نیشانەکانی هەر ماون.

سۆزەنك

نەخۆشییەکی سێکسی، زۆر بڵاوە، ساڵانە سەدان ملیۆن کەس لەجیهان تووشی دەبن، ڕێگەی گواستنەوەی: کرداری سێکس لەگەڵ کەسێك کە هەڵگری نەخۆشییەکە بێت و بەکارهێنانی کەلوپەلی پیسبوو بەمیکرۆبەکە، ماوەی تووشبوون: لەچەند ڕۆژێك ٥ڕۆژ تا مانگێك یان زیاتر.

نیشانەکان: ژان یان سووتانەوە لەکاتی میزکردن، دوای ڕۆژێك یان زیاتر، دەردانی کێم لەمیزەرۆ، لەوانەیە پلەی گەرمی لەشی بەرز بێتەوە و ژانەسەری لەگەڵ بێت.

لەهۆڵەندییەوە:

حەمەی ئەحمەد ڕەسوڵ

سەرچاوە: سایتی سێکس و ژیان

شێرپەنجەی کۆم چارەسەری هەیە؟

د. بەختیار سادق تۆفیق

شێرپەنجەی کۆم ڕێژەی ١٪ - ٢٪ ی هەموو شێر پە نجە کا نی ڕیخۆڵە ئەستوورە دەگرێتەوە، سالانە ٢٥٠٠ ی حاڵەتی تازە لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دیاری دەکرێت، شێرپەنجەی کەناڵی کۆم بەشێوەیەکی زۆر بلاو لەو نەخۆشانەدا دەبینرێت کە تەمەنییان لەنێوان سالانی ٥٠-٦٠ کاندایە و زیاتر لەژناندا دەبینرێت وەك لەپیاواندا (ڕێژەی مێ بۆ نێر ١:٢)، شێرپەنجەی دامێنی کۆم زیاتر لەپیاواندا ڕوودەدات وەك لەژناندا. لەگەڵ ئەوەشدا لەساڵی نەوەدەکاندا ڕێژەی شێرپەنجەی کۆم لەوانەی کە تەمەنییان لەسی و پێنج ساڵی کەمترە زیادی کردووەو، ڕێژەی جیاوازی نێر و مێ لەم گروپە تەمەنەدا پێچەوانە بۆتەوە، شێرپەنجەی کۆم زیاتر ئەشکەنجە و ئازاری شارنشینەکان دەدات وەك لەگوندنشینەکان.

هۆکارەکان

لەزۆربەی نەخۆشەکانی شێرپەنجەی کۆمدا ڤایرۆسی HPV ڕۆڵی کاریگەر دەبینێت.

١- کاراکانی هەوکردن: ڤایرۆسی HPV بەتایبەت جۆری شازدە و هەژدە بەهۆکارێکی سەرەکی شێرپەنجەی کۆم دادەنرێت زیاتر لە ٪٧٠ شانەی شێرپەنجەی کۆم بەتەکنیکی پشکنینی PCR، ماددەی بۆماوەیی DNA ی ڤایرۆسی HPV پیشان دەدەن. ئەو پڕۆتینەی کە لەڤایرۆسەکەوە پەیدا دەبێت E6 دەبێتەهۆی ناچالاك کردنی جینی کپکەری شێرپەنجە، بوونی بالوکەی کۆئەندامی زاوزێ بەڕێژەیی ڕێژەی ڕوودان و مەترسی شێرپەنجەی کۆم زیاد دەکات بەهۆی هۆکاری (٣٠) یەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا ڤایرۆسی کەمی بەرگری دەستکەوتوو HIV کە بەئایدز ناسراوە دەتوانرێت بەیەکێك لەهۆکارەکانی نەخۆشییەکە دابنرێت، دەرکەوتووە شێرپەنجەی کۆم لەوانەی کە دەرمان خراپ بەکاردەهێنن زۆر کەمە، مەترسی ڕێژەیی لەهاوڕەگەز بازەکان یان لەنێربازەکان کە ئایدزیان لەگەڵە ٪٨٤-ەو، بەلام بۆ ئەوانەی کە سێکس لەنێوان نێر و مێدایە و ئایدزیان لەگەڵە ڕێژەکە کەم دەبێتەوە بۆ ٪٣٨. ئەو هەوکردنانەی دیکە کە هاوڕێن لەگەڵ زیادبوونی شێرپەنجەی کۆم بریتین لە: ڤایرۆسی هێربس جۆری دوو Herps simplex virus-٢، هەوکردنی کلامیدیای تراخوما

Chlamydia trachomatis لەژناندا و گۆنۆریا Gonorrhea لەپیاواندا.

٢- ئەو نەخۆشییانەی هاورێن لەگەڵ شێرپەنجەی کۆم: وەك ئایدز، بەرکەوتنی لەوەپێشی تیشکی، بوونی کەناڵە پەیوەندی ناسروشتی لەکۆمدا Anal fistula، بوونی شەقی تەسك لەناو کۆمدا Anal fissure، هەوکردنی لۆکاڵی درێژخایەن، مایەسیری، نەخۆشی کرۆنز، نەخۆشی Lymphogrnuloma venereum، نەخۆشی بەهۆی Condylomata acuminata، شێرپەنجەی ملی مناڵدان و، شێرپەنجەی بەشی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی مێینە. مەترسی ڕێژەیی بۆ دروستبوونی شێرپەنجەی کۆم دوای دیاریکردن و دۆزینەوەی نەخۆشی ئایدز ٣٦٪ یە، چالاکی سێکسی بەتایبەت لەگەڵ زیاتر لەیەك کەس هاورێیە لەگەڵ زیادبوونی شێرپەنجەی کۆم.

٣- دابەزینی بەرگری لەش، بەتایبەت ئەوانەی کە چاندنی گورچیلەیان بۆ کراوە، ڕێژەی شێرپەنجەی ناوچەی کۆم و کۆئەندامی زاوزێ بەرێژەی سەد ئەوەندە زیاد دەکات.

٤- جگەرەکێشان: ئەمەش هاورێیە لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی شێرپەنجەی کۆم بەرێژەی هەشت ئەوەندە.

٥- سێکس لەرێگەی کۆمەوە لەپیاواندا نەك لەژناندا، بەشێوەیەکی زۆر بەهێز هاورێیە لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی شێرپەنجەی کۆم بەرێژەی ٣٣٪، توێژینەوەکان پیشانیانداوە کە ڕێژەی شێرپەنجەی کۆم (شێرپەنجە لەجۆری خانەی پوولەکەیی و لەجۆری خانەی گۆڕاو) شەش جار گەورەترە لەوانەی کە سێکسی هاورەگەز ئەنجام دەدەن لەوانەی کە هاوسەرگیرییان ئەنجامداوە بەبەراورد بەو پیاوانەی کە سێکسی پیاو ئەنجام نادەن یان باوەڕیان بەهاوسەرگیریی پیاوان نییە. ژنە سەڵتەکان یان تەنیاکان ئەم جۆرە مەترسییە نایان گرێتەوە.

نەخۆشیزانی و مێژووی سروشتی نەخۆشییەکە

١- توێکاری: کەناڵی کۆم ئەندامێکی شێوە بۆرییە و درێژییەکەی ٣-٤سم دەبێت، شوێنی پێکەوەنووسانی کەناڵی کۆم لەگەڵ پێستی ناوگەڵ پێیدەوترێت لێواری کۆم یان هێڵی هێڵتون. هێڵی پێکتینی یان هێڵی ددانداری دەکەوێتە ناوەڕاستی کۆمەوە لەبەشی سەرەوەیدا ناوپۆشی کەناڵی کۆم بەرووکەشە شانەی ستوونی داپۆشراوە، بەڵام لەبەشی خوارەوەیدا ناوپۆشەکە بەرووکەشە شانەی پوولەکەیی کیراتینی و ناکیراتینی داپۆشراوە. هەرچی رووکەشە شانەی ناوەندەبەشە (کە لەهەمان کاتدا پێشی دەڵێن رووکەشە شانەی گۆڕاو لەرووکەشە شانەی میزەڵدان دەچێت) ناوپۆشی بەشی ناوەندی کەناڵەکە دەکات کە درێژییەکەی ١- ٥،٠ سم-ە کە زیاتر لەگەڵ ناوپۆشی هێڵی پێکتینیدا دێتەوە. وا دەردەکەوێت کە لووی شێرپەنجەی کۆم سەرچاوە دەگرێت لەناوچەی پێوەلکانی پێست و هەناوە پەردەی کۆم، ئینجا گەشە دەکات یان بەرەو سەرەوە بۆ بەشی خوارەوەی کۆڵۆن و شانەکانی دەوروبەری یان بەرەو خوارەوە بۆ شانەکانی ناوگەڵ.

٢- لوولە لیمفییەکان: هەندێك لەلوولە لیمفییەکانی بەشی سەرەوەی کۆم لەگەڵ لوولە لیمفییەکانی تورەکە و بۆشایی بەشی خوارەوەی کۆڵۆن یەکدەگرن و دەرژێنە لیمفەگرێکانی تەنیشتی شاخوێنبەر و بەشی سەرەوەی میز و کۆڵۆن و لیمفە گرێکانی دەوروبەری ئێسکی ساکرەم، لوولە لیمفییەکانی بەشی خوارەوەی کۆمیش لەگەڵ ئەوانەی ناوگەڵدا یەکدەگرن و دەرژێنە رووکارە لیمفەگرێی ناوکە superficial inguinal lymphnode لەوەوە. لە ٢٥-٣٥٪ ی ئەوانەی کە نەشتەرگەری لێکردنەوەی شێرپەنجەکەیان بۆ دەکرێت بەرێکە یان بەرێگەی کردنەوەی سك و ناوگەڵ Apresection بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە لەناوچەی حەوزدا پیشان دەدەن.

لەگەڵ ئەوەشدا لەساڵی نەوەدەکاندا ڕێژەی شێرپەنجەی کۆم لەوانەی کە تەمەنییان لەسی و پێنج ساڵی کەمترە زیادی کردووەو، ڕێژەی جیاوازی نێر و مێ لەم گروپە تەمەنەدا پێچەوانە بۆتەوە، شێرپەنجەی کۆم زیاتر ئەشکەنجە و ئازاری شارنشینەکان دەدات وەك لەگوندنشینەکان.

٣- شانەزانی: ٣٦٪ ی حاڵەتەکان شێرپەنجەی خانە پوولەکەییەکانن، لە ٢٣٪ ی حاڵەتەکان شێرپەنجەی خانە گۆڕاوەکانن و، تەنیا ٧٪ی حاڵەتەکان شێرپەنجەی ڕژێنی دەبینرێت کە لینجە ماددە دەڕێژن و لەزۆربەی کاتەکاندا چەندین کەناڵی ناسروشتی دەبینرێن لەم جۆرە شێرپەنجەیەدا. شێرپەنجەی خانە بنچینەییەکان تەنیا لە ٢٪ ی شێرپەنجەی کۆم پێکدێنن، کە دەتوانرێت بنەبڕ بکرێت بەڕێگەی دەرهێنانی ناوچەیی یان بەهۆی لێدانی چارەسەری تیشکییەوە. نەخۆشی پاجیت Pagets disease لە ٢٪ ی حاڵەتەکاندا گرێیەکی سەرەتایی شێرپەنجەی پیسە کە لەبەشی ناوەوەی توێژی پێست ڕوودەدات لەو ئارەقە ڕژێنانەی کە هاوڕێن لەگەڵ سەلکی موودا. شێرپەنجەی ئەو خانانەی کە ماددەی میلانین دەڕێژن ڕێژەی لە ٢٪ ی حاڵەتەکان پێکدێنن و بەزۆری لەهێڵی پیکتینییەوە دەست پێدەکەن و بەشێوەی لووی تاك و هەمەجۆر گەشە دەسێنن، پێشبینی داهاتووی نەخۆشییەکەش خراپە و بەگشتیش ئەنجامی نەخۆشییەکە دەوەستێتەسەر قەبارە و قووڵی شێرپەنجە لەجەستەی مرۆڤدا.

شێوەکانی دیکەی شێرپەنجەکە بریتین لە: شێرپەنجەی خانە بچووکەکان (کە بەشێرپەنجەیەکی دەگمەن و زۆر مەترسیدار دەژمێرێت)، شێرپەنجە بالوکییەکان کە ئەمەش شێرپەنجەی سەرەتایی پۆلیپین و بەهۆی تووشبوون بەڤایرۆسی لوو و بالوکەکانەوە پەیدادەبن، نەخۆشی باون، شێرپەنجەی کۆرپەلەییەکان کە لەبەستەرەشانە و لووسە ماسوولکەکاندا لەمندالان و تازە لەدایکبوواندا ڕوودەدات، دواجار شێرپەنجەی پیسی لیمفەگرێکان کە لەو نەخۆشانەدا ڕوودەدات کە نەخۆشی ئایدزیان هەیە.

دیاریکردنی نەخۆشییەکە

١- ئەو نیشانانەی کە نەخۆش هەستییان پێدەکات: خوێنبەربوون کە ٥٠٪ ی نەخۆشەکاندا هەستییان پێدەکرێت، بوونی ئازار لە ٤٠٪ ی حاڵەتەکاندا، هەستکردن بەبوونی بارستە و لوو لە ٢٥٪ ی هەموو نەخۆشەکاندا، خوران ١٥٪ی حاڵەتەکاندا نزیکەی ٢٥٪ ی نەخۆشەکانیش هیچ نەخۆشییەکیان نییە.

٢- تاقیکردنەوەی فیزیکی نەخۆشەکە: ئەمەش تاقیکردنەوەی پەنجەیی کۆم، هەناوبینی کۆم، هەناوبینی بەشی خوارەوەی کۆم و تاقیکردنەوەی هەست پێکردنی لیمفەگرێکانی ناوگەڵ بەدەست دەکرێتەوە لەکاتی تاقیکردنەوەی فیزیکی کۆم و بەشی خوارەوەی کۆڵۆن لەوانەیە پێویست بەپێدانی دەرمانی هێورکەرەوە یان بێ هۆشکردنی گشتی نەخۆشەکە بێت لەو نەخۆشانەی کە ئازاری زۆر و کەشەنگبوونی ماسولکەکانی کۆمییان هەیە.

٣- وەرگرتنی نموونەی زیندوو: وەرگرتنی نموونەی شانەی زیندوو بەلێکردنەوەی شانەی شێرپەنجەکە پێویست و پەسەندە بۆ چەسپاندنی دیاریکردنی نەخۆشیەکە، وەرگرتنی نموونەی شانەی زیندوو بەلێکردنەوەی تەواوی ئەندامە تووشبووەکە نابێت جێبەجێ بکرێت، بەبوونی هەر گومانێك لەهەر لیمفەگرێیەکی ناوگەڵ پێویستە وەرگرتنی نموونەی شانەی زیندووی بەدوادابێت بۆ جیاکردنەوەی نەخۆشی هەوکردن لەڕێگەی دەرزییەوە کە هیچی تێدا نەبوو ئەوا پێویستە وەرگرتنی نموونەی شانەی زیندوو بەهۆی نەشتەرگەرییەوە ئەنجام بدرێت.

٤- هەڵسەنگاندنی قۆناغ کردنی نەخۆشییەکە: ئەمەش تاقیکردنەوەی پەنجەیی، تیشکی سنگ، تێستی فەرمانی جگەر، سی تی سکانی حەوز و هەناوبینی سۆناری کەناڵی کۆم دەگرێتەوە. تێستی دیاریکردنی HIV گونجاوە ئەنجام بدرێت لەوانەی هۆکاری مەترسیداری کەسییان هەیە.

هەندێك لەلوولە لیمفییەکانی بەشی سەرەوەی کۆم لەگەڵ لوولە لیمفییەکانی تورەکە و بۆشایی بەشی خوارەوەی کۆڵۆن یەکدەگرن و دەڕژێنە لیمفەگرێکانی تەنیشتی شاخوێنبەر و بەشی سەرەوەی میز و کۆڵۆن و لیمفە گرێکانی دەوروبەری ئێسکی ساکرەم

قۆناغکردن و هۆکارەکانی پێشبینیکردن

أ- ڕێسای قۆناغکردن: ڕێسای قۆناغکردن TNM لەوانەیە بەکاربێت، خوێنەران دەتوانن ئاشنابن بەتازەترین ڕێساکانی قۆناغکردن، لووە شێرپەنجەییەکانی لێواری کۆم دەتوانرێت بەڕێسای قۆناغکردنی شێرپەنجەی پێست قۆناغ بکرێن. قۆناغی T لەقۆناغکردنی شێرپەنجەی کۆم بەقەبارە و ڕادەی داگیرکردن و بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە دیاری دەکرێت بۆ شانە و ئەندامەکانی تەنیشتی کۆم وەك لەخوارەوە باسی دەکەین.

TX: ئەمەش واتە شێرپەنجەی سەرەتاییە کە ناتوانرێت هەڵبسەنگێنرێت.

Tis: بوونی شێرپەنجەی لۆکاڵی و ناوچەیی.

T1: لێرەدا تیرەی شێرپەنجەکە دوو سانتیمەتر یان کەمترە.

T2: شێرپەنجەکە لێرەدا گەورەترە لەدوو سانتیمەتر هەتا پێنج سانتیمەتر یان کەمتر لەوە.

T3: لەم بارەدا شێرپەنجەکە لەپێنج سانتیمەتر زیاتر دەبێت.

T4: لەم حاڵەتەشدا شێرپەنجەکە هەر قەبارەیەکی هەبێت بووەتەهۆی تووشبوونی ئەندامەکانی تەنیشت وەك کۆئەندامی دەرەکی زاوزێی ژن، میزەڕۆ، مێزەڵدان (جگە لەتووشبوونی ماسولکەکانی دەرچەوانەی میزەڵدان کە ناکەونە ئەم قۆناغەوە).

ب- هۆکارەکانی پێشبینیکردنی داهاتووی نەخۆشییەکە:

١- ڕێسای TNM: ئەو نەخۆشانەی کە لەقۆناغی T1 دان واتە تیرەکەیان لەدوو سانتیمەتر کەمترە بەشێوەیەکی گشتی پێشبینییەکی باشتریان هەیە لەوانەی کە قەبارەی لووەکەیان گەورەترە.

ڕێژەی ڕزگاربوونی پێنج ساڵە لەمردن زیاترە لە٨٠٪ لەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی قۆناغی T1،T2 یان هەیە، و کەمترە لە ٢٠٪ بۆ ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی قۆناغی T3،T4 هەیە. ڕزگاربوون لەمردن زۆر کەمە لەوانەی کە لووەکانیان لە٦-١٠سم گەورەترە، تەنانەت ئەگەر چارەسەری قورس وتوندیش وەربگرن، لەتوێژینەوەیەکی فرەگۆڕاودا،

قۆناغبەندی T تەنیا هۆکاری پێشبینیکردنی گرنگ و سەربەخۆی شێرپەنجەی کۆمە. هەروەها بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە بۆ لیمفەگرێکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە شێرپەنجەکە ئاکامێکی خراپی هەبێت، شێرپەنجەی کەناڵی کۆم لەناوچەی کۆمدا دەمێنێتەوە ئەگەر ڕێژەی تەنینەوەی دووری نەخۆشییەکە لە ١٠٪ کەمتربێت.

٢-هۆکارەکانی دیکە

أ -شانەزانی: جۆری شانەی شێرپەنجەکە (واتە شێرپەنجەکە لەدەرەتویی پێستەوە هاتووە یان لەو بەشەی کۆرپەلەوە کە بەشی خوارەوەی کۆڵۆن و کۆئەندامی میزەڕۆی لێوە دروست دەبێت) کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە لەپێشبینیکردنی داهاتووی نەخۆشییەکە، شێرپەنجەی شانە کیراتینییەکان ئاکامێکی باشتریان هەیە لەشێرپەنجەی شانە ناکیراتینییەکان، ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی خانە بچووکەکان و ئەو شێرپەنجانەی کە لەدەرەتویی پێست و ڕژێنە خانەکانەوە دروستدەبن، ئاکامێکی خراپیان هەیە.

ب-ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە هەستیان پێدەکات: ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەیان نییە، نیشانەی ئەوەیە نەخۆشییەکەیان لەقۆناغێکی باشتردایە وەك لەوانەی کە نیشانەیان هەیە، چونکە بوونی نیشانەکان ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەقەبارەی لووە شێرپەنجەییەکەوە هەیە.

ج-پلەی لووە شێرپەنجەییەکە: ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی پلە نزمیان هەیە، ڕێژەی ڕزگاربوونی پێنج ساڵەیان لەمردن زۆرترە لەوانەی کە شێرپەنجەی پلە بەرزیان هەیە بەڕێژەی ٧٥٪ بۆ ٢٥٪ یەك لەدوای یەك، دەرکەوتووە ژمارەی تاکی و جووتی ماددەی بۆماوەیی DNA کاریگەریەکەی دوولایەنەیان کاریگەری هەیە لەسەر داهاتووی نەخۆشییەکە یان هیچ کاریگەریەك لەسەرئاکامی نەخۆشییەکە بەجێ ناهێڵێت.

نەهێشتن و زوو دیاریکردنی نەخۆشییەکە

زوو دیاریکردنی نەخۆشییەکە دەوەستێتەسەر وریایی و هۆشیاری نەخۆش و پزیشکەکە دەربارەی نەخۆشییەکە، بوونی هۆکارە مەترسیدارەکان و تاقیکردنەوەی شانەزانی بۆ هەموو نموونەکانی ئەو شانانەی کە لەکاتی نەشتەرگەریدا دەرهێنراون تەنانەت ئەو شانانەش کە لەنەشتەرگەری لاوەکی کۆم و بەشی خوارەوەی کۆڵۆندا دەرهێنراون. ساڵانە پێویستە هەناوبینی کۆم لەو نەخۆشانەدا ئەنجام بدرێت کە مەترسیان زۆرترە. لەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی ملی مناڵدان و زێیان هەیە پێویستە تاقیکردنەوە و پشکنینی کۆمیان بەشێوەیەکی بەردەوام بۆ ئەنجام بدرێت.

بەڕێوەبردن و چارەسەری نەخۆشییەکە

شێرپەنجە بچووکەکانی لێواری کۆم یان کەناڵی کۆم کە لەدوو سانتیمەتر کەمترن دەتوانرێت چارەسەر و بنەبڕ بکرێن بەڕێژەی ٨٠٪ ئەویش بەنەشتەرگەری دەرهێنانی سادەی شێرپەنجەکە لەگەڵ لابردنی یەك سانتیمەتری کەناری شێرپەنجەکە و چارەسەر و بنەبڕی ئەو شێرپەنجانەی کە دووبارە سەرهەڵدەدەنەوە بەدووبارە دەرهێنانی ئەو شێرپەنجانەی کە لەناوچەی شێرپەنجەکەوە سەرهەڵدەدەنەوە جێبەجێ دەبێن. هەردوو چارەسەری کیمیاوی و تیشکی ڕێگەیەکی چارەسەری سەرەتایی و سەرەکین بۆ زۆربەی شێرپەنجە پێشکەوتووەکانی لێوار یان کەناڵی کۆم، ئێستا ڕێگەی نەشتەرگەری کردنەوەی سك و ناوگەڵ AP-resection چارەسەری ڕزگارکەرن بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشییەکەیان وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەری کیمیاوی و تیشکی نییە یان بەرگری ئەو جۆرە چارەسەرە دەکەن (واتە نەخۆشییەکەیان شکستی خواردووە لەوەڵامدانەوەی پێویست بۆ چارەسەرەکە یان نەخۆشییەکەیان هەڵیداوەتەوە پاش چارەسەری تەواو و پێویست) و بۆ ئەو نەخۆشانەی کە ناتوانن پیسایی ڕاگیر بکەن لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا، دەربارەی کەمی شێرپەنجەی کۆم، تاقیکردنەوە و توێژینەوە هەڕەمەکییەکان سەرمەشقی بەرەوپێشەوە چوونێکی جێگەی هەڵوێستەکردنن، کە لایەنی چارەسەرەکەیان لەچارەسەری نەشتەرگەرییەوە (کە تیایدا هەناوبینی کۆڵۆن بەشێوەیەکی ئاسایی پێویستە، ئەمەش بەلایەنی یەکەمی چارەسەرەکە دادەنرێت) گۆڕیوە بۆ هەردوو چارەسەری کیمیاوی و تیشکی، بەوەش نەشتەرگەری بووە دوا هێڵی چارەسەر، پێویستە ئەوەمان لەبیرنەچێت کە لەوانەیە نەخۆشییەکە هاوبەش بێت لەنێوان کۆم و کۆئەندامی زاوزێ، بۆیە پێش چارەسەر پێویستە تاقیکردنەوەی کۆم و کۆئەندامی زاوزێ ئەنجام بدرێت، گرنگترین ڕۆڵی نەشتەرگەرەکە بریتییە لەچارەسەری نەخۆشییەکە دوای شکستهێنانی چارەسەری سەرەتایی تیشکی و کیمیاوی زووبێت یان درەنگ، شێوەی شوێنی شێرپەنجە سەرەتاییەکە لەوانەیە سەرمەشقێکی هەڵە بێت لەدوای بەکارهێنانی چارەسەری تیشکی.

ژمارەیەکی ئەو نەخۆشانە لەوانەیە ماکیان بۆ دروست ببێت وەك مردنی خانەکان بەهۆی تیشکەوە، کەناڵە پەیوەندی نائاسایی و نەمانی توانای پیسایی ڕاگیرکردن ئەمەش

زوو دیاریکردنی نەخۆشییەکە دەوەستێتەسەر وریایی و هۆشیاری نەخۆش و پزیشکەکە دەربارەی نەخۆشییەکە، بوونی هۆکارە مەترسیدارەکان و تاقیکردنەوەی شانەزانی بۆ هەموو نموونەکانی ئەو شانانەی کە لەکاتی نەشتەرگەریدا دەرهێنراون تەنانەت ئەو شانانەش کە لەنەشتەرگەری لاوەکی کۆم و بەشی خوارەوەی کۆڵوندا دەرهێنراون

دوای بەکارهێنانی چارەسەری تیشکی بنچینەیی یان دوای بەکارهێنانی چارەسەری تیشکی و کیمیاییەوە ڕوودەدەن.
ا-هەردوو چارەسەری تیشکی و کیمیاوی ئەمەش بەچارەسەری سەرەتایی شێرپەنجەی کۆم دەژمێررێت، بەکارهێنانی هەردوو چارەسەری تیشکی و کیمیایی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆنترۆڵی ناوچەیی شێرپەنجەکە و بەرزبوونەوەی ڕێژەی ڕزگاربوون لەمردن ٨٢٪ و هێشتنەوەی فرمان و چالاکی کۆم بەبەراورد بەبەکارهێنانی نەشتەرگەری، پێدانی دۆزێکی زۆری چارەسەری تیشکی دەتوانێت ڕێژەی شێرپەنجەی بەردەوام کەمبکاتەوە و پێویستی لێکردنەوەی لیمفە گرێکان بەنەشتەرگەری ناهێڵێت، ئەو دۆزی چارەسەری تیشکییە و ژمارەی بازنەی ئەو چارەسەرە کیمیاوییەی کە پێویستن بۆ باشبوونی ڕێژەی کۆنترۆڵی ناوچەیی و ڕۆڵی، دیسانەوە قۆناغ بەندی لەدوای تەواوبوونی پرۆسەی چارەسەرەکە، تائێستا جێگەی مشتومڕە.
١-چارەسەری سەرەتایی: بەکارهێنانی تەوژمی دەرەکی چارەسەری تیشکی لەپێشتر و سەروترە لەدانانی ماددەی تایبەت بەچارەسەری تیشکی لەنێوەندە بەشی شانەکاندا، بەکارهێنانی دۆزی چارەسەری تیشکی زیاتر لە ٥٠٠٠ سی گای وا دەردەکەوێت پێویست نەبێت، بەکارهێنانی مایتۆمایسین-س لەگەڵ پێنجەم فلۆرۆیوراسیل پێکەوەش لەگەڵ چارەسەری تیشکی (سێ ڕشتەکە) سەرووتر و گونجاوترە لەبەکارهێنانی پێنجەم فلۆرۆیوراسیل بەتەنیا لەگەڵ چارەسەری تیشکی (دوو ڕشتەکە) بەئەنجامدانی چاودێری کردنی نەخۆشییەکە بۆماوەی چوار ساڵ (ئەمەش بەڕەچاوکردنی ئەوەی کە دەمەوانەی کۆلۆن تیایدا بەکارناهێنرێت) ڕێژەی چارەسەری سێ ڕشتە بۆ چارەسەری دوو ڕشتە ٧١٪ بۆ ٥٩٪ سەرووتر و گونجاوترە، بەڵام ڕێژەی کۆنترۆڵی ناوچەیی بۆ هەردوو ڕشتەکە ٨٢٪ بۆ ٦٤٪ سەرووترو گونجاوترە بۆ ڕشتەی سیانی و ڕێژەی ڕزگاربوون لەنەخۆشییەکە بۆ ڕشتەی سیانی و دووانی یەك لەدوای یەك ٧٣٪ بۆ ٥١٪ -ە. بەکارهێنانی هەردوو دەرمانە کیمیاوییەکە لەهەمان کاتدا لەگەڵ چارەسەری تیشکی سەرووتر و گونجاوترە لەچارەسەری تیشکی بەتەنیا، ڕێژیمەکانی چارەسەری تیشکی بەگوێرەی پەیمانگاکانی بەخشینی ئەو چارەسەرە دەگۆڕێت، پێنجەم فلۆرۆیوراسیل لەهەموو حاڵەتەکاندا لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە بەشێوەیەکی بەردەوام دەدرێت، دووان لەو ڕێژیمە بەکارهاتووانە ئەمانەن:
* گروپی چارەسەری تیشکی شێرپەنجەزانی (RTOG):
مایتۆمایسین-س: ١٠ملگم بۆ هەر مەترە دووجایەکی جەستەی مرۆڤ یەکسەر لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە لەڕۆژی دووەمی چارەسەرەکەدا وەردەگیرێت.
پێنجەم فلۆرۆیۆراسیل: ١٠٠٠ملگم بۆ هەر مەترە دووجایەکی جەستەی مرۆڤ لەماوەی بیست و چوار سەعاتدا بەشێوەیەکی بەردەوام لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە، لەڕۆژی دووەم بۆ چوارەمی چارەسەرییەکە و لەڕۆژی بیست وهەشتەم بۆ سی و دووهەمینی چارەسەرییەکە وەردەگیرێت.
چارەسەری تیشکی: ١٧٠سی گای لەڕۆژێکدا لەنێوان ڕۆژی یەکەم و بیست وهەشتەمدا.

هەموو دۆزی چارەسەری تیشکی :٤٥٠٠سی گای بۆ ٥٠٠٠سی گایە.

* ڕێژیـمـی پەیمانگای شێرپەنجەی نەتەوەیی(Milan):

مایتۆمایسین-س: ١٥مگم بۆ هەر مەترە دووجایەکی جەستەی مـرۆڤ یەکسەر لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە لەڕۆژی یەکەمی چارەسەرییەکەدا وەردەگیرێت.

پێنجەم فلۆرۆیۆراسیل: ٧٥٠ملگم بۆ هەر مەترە دووجایەکی جەستەی مرۆڤ لەماوەی بیست و چوار سەعاتدا بەشێوەیەکی بەردەوام لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە لەڕۆژی یەکەم بۆ پێنجەمی چارەسەرییەکە وەردەگیرێت..

چارەسەری تیشکی: ١٨٠سی گای بۆ هەر بیست و چوار سەعاتێك بۆ ماوەی چوار هەفتە لەگەڵ بوونی دوو هەفتە ڕێست وحەوانەوە لەنێوان هەردوو چارەسەرییەکدا وەردەگیرێت..

هەموو دۆزی چارەسەری تیشکی: ٥٤٠٠ سی گای لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی پێشکەوتووی ناوچەییان هەیە، دەتوانرێت دۆزی چارەسەرییەکە زیادبکرێت، بەڵام نابێت کۆی هەموو چارەسەرییەکە لە ٦٠٠٠ سی گای تێبپەڕێت.

٢-چـــارەســـەری بـــەدواداچـــوون وچاودێریکردنی نەخۆشییەکە: چارەسەرێکی کیمیاوی دیکەی بازنەی شەش هەفتەیی (بەبەکارهێنانی مایتۆمایسین- س وپێنجەم فلـۆرۆیـۆراسـیـل) بەنەخۆش دەدرێـت، ئەمەش بەندە لەسەر کۆنترۆلی لووەکە یان چارەسەرکردنی ئەو ژەهراویبوونەی کە بەهۆی دەرمانەکەوە ڕوودەدات، پێویستە نموونەی شانەی زیندوو بەقوڵایی شوێنی شێرپەنجە بنەڕەتییەکە وەربگیررێت لەماوەی شەش بۆ هەشت هەفتەی دوای تەواوبوونی چارەسەرییەکە.

نەخۆشەکان پێویستە هەر سێ مانگ جارێك لەماوەی ساڵی یەکەمدا و هەر شەش مانگ جارێك لەماوەی ساڵی دووەمـدا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە ببینرێن، ئەگەر لەماوەی بەدواداچوونی نەخۆشییەکەدا وەرگرتنی نموونەی شانەی زیندوو سەرهەڵدانەوە یان بوونی شێرپەنجەی سەلماند پێویستە نەشتەرگەری بۆ نەخۆشەکە ئەنجامبدرێت لەڕێگەی کردنەوەی سك و ناوگەڵەوە، لەکاتی سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە هێڵی دووەمی چارەسەری کیمیاوی بەبەکارهێنانی پێنجەم فلۆرۆیۆراسیل و سیسپلاتین لەگەڵ نەشتەرگەری بەکردنەوەی سك و ناوگەڵ دەتوانێت ڕێگەیەکی چارەسەری ڕزگارکەر و بنەبڕی گەورەی نەخۆشییەکە بێت.

ب-نەشتەرگەری بەتەنیا

دەرهێنانی قووڵ و فراوانی شێرپەنجەی ڕووکـەش و جیای لێواری کۆم دەبێتە هۆی چارەسەری تـەواو بۆ نەخۆشییەکە و زیادبوونی ڕێـژەی پێنج ساڵە لەمردن بـەڕێـژەی ٨٠٪ هەرچەندە شێرپەنجەکە قــووڵ و گــەورەش بـێـت. دەرهێنانی ناوچەی کۆم و بەشی خوارەوەی کۆڵۆن بەنەشتەرگەری کردنەوەی سك و ناوگەڵ وەك چارەسەری تەنیای شێرپەنجەکانی کەناڵی کۆم وشێرپەنجە گەورەکانی لێواری کۆم دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی پێنج ساڵە لەمردن بەتەنیا ٥٥٪.

ج-بەدواداچوون وچاودێری نەخۆش:

چاودێـریـکـردن و بـەدواداچـوونـی ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی کۆمیان هەیە (بەئەنجامدانی تاقیکردنەوەی پەنجەیی، بەکارهێنانی هەناوبینی کۆم یان هەناوبینی کۆم و بەشی خـوارەوەی کۆڵۆن و ئینجا وەرگـرتـنـی نـمـوونـەی شـانـەی زیندوو لەو لووانەی جێگەی گومانن) پێویستە بەتایبەت لەماوەی سێ ساڵی یەکەمی دوای چارەسەرەکە، چونکە ئەمە چارەسەری ڕزگارکەرە و لەوانەشە نەخۆشییەکە بنەبڕ بکات.

سەرچاوەکان:

1-manual of clinical .oncology،fourth edition
2-oxford handbook of .oncology،first edition
3-Harrisons principles of .internal medicine
4-Davidsons principles .&practice of medicine
5-Grants textbook of .physiology
.6-Snells textbook of anatomy

گواستنەوەی خوێن نابێتە هۆی تووشبوون بەشێرپەنجەی پیس

هەندێك نەخۆش پێویستییان بەپرۆسەی گواستنەوەی خوێن هەیە، وەك هەنگاوێكی خۆپاراستن بۆ قەرەبووكردنەوەی ئەو ڕێژە خوێنەی كە لەكیس چووە بەتایبەت لەكاتی كارەسات و شەڕەكاندا، بەڵام ئەو پرۆسەیە بێ مەترسی نییە بەتایبەت لەلایەنی بەخشەرەوە، گواستنەوەی خوێن هۆكارێكی سەرەكییە بۆ تووشبوون یان بۆ گواستنەوەی نەخۆشییە ترسناكەكانی وەك هەوكردنی ڤایرۆسی جگەر، ئایدز و نەخۆشییە ڤایرۆسییەكانی دیكە.

ئەم مەترسییانە شاراوەن و شایانی گرنگی پێدانن، بەڵام كاتێك پرۆسەكە بێ ترس و نیگەرانی لەلایەن پزیشكی پسپۆڕەوە بەڕێوە دچێت، ئاساییە، بێگومان لەگەڵ مەرجی ئەوەی كە ئەو كەسەی كە خوێنەكە دەبەخشێت هیچ نەخۆشییەكی وەك نەخۆشییە ڤایرۆسیەكانی نەبێت.

بەڵام سەبارەت بەمەسەلەی گواستنەوەی شێرپەنجە لەبەخشەرەوە بۆ ئەو كەسەی خوێنەكەی بۆ دەگوازرێتەوە، ئەوە ئەنجامی لێكۆڵینەوە نێودەوڵەتییەكان دڵنیاییان داوە كە ئەو كەسانەی خوێنییان بۆ گوزراوەتەوە لەو بەخشەرانەی كە تووشی شێرپەنجە بوون هیچ مەترسییەكی گواستنەوەی شێرپەنجەكەیان نییە یان لەكاتی گواستنەوەكەدا دەركەوتنی شێرپەنجە تێبینی نەكراوە و نەبینراوە و مەترسی تووشبوونیان بەلووی شێرپەنجەی پیس زیاد ناكات.

ئەم ئەنجامانەش لەسەر بنەڕەتی ئەو شیكارییانەوە هات كە لەنێوان ساڵانی ١٩٦٨-٢٠٠٢ دا بانكی خوێنی سویدی و دانیماركی ئامادەیان كردبوو ئەو بەخشەرانەی خوێن كە تووشی شێرپەنجە بوون لەماوەی پێنج ساڵی خوێن بەخشینەكەدا، لەقۆناغی سەرەتایی یان سادەی تووشبوونی نەخۆشییە پیسەكەدا بوون لەكاتی خوێن گواستنەوەكەدا. ئەم لێكۆڵینەوەیە ٣٥٤٠٩٤-ی ئەوانەی لەخۆگرتووە كە خوێنییان بۆ گوازراوەتەوە لەنێوان ئەمانەشدا ژمارەیەكی زۆر لەوانەی تێدایە كە نزیكە ١٢٠١٢ كەس بوون كە خوێن لەو بەخشەرانەوە وەردەگرن كە تووشی شێرپەنجە بوون، لەمانەشدا شێرپەنجە تێبینی نەكراوە و نەبینراوە.

لەدوای جەنگی جیهانی یەكەمەوە

پزیشکەکان هەستییان بەمەترسی ئەو نەخۆشییانە کردووە کە لەڕێگەی گواستنەوەی خوێنەوە ڕوودەدەن بەنموونە لەماوەی جەنگی کۆریا ٢٢٪ ی ئەوانەی خوێنیان بۆ گوازراوەتەوە تووشی نەخۆشی هەوکردنی جگەر بوون، بەڵام نزیکەی سێ ئەوەندەی ڕێژەکەیە لەماوەی شەڕی جیهانی دووەمدا. لەهەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا، ناوەندەکانی قەڵاچۆکردنی نەخۆشی لەوڵاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکادا توانییان بگەنە ئەو ئەنجامەی کە ژمارەی مردن لەساڵێکدا بەهۆی هەوکردنی جگەرەوە لەڕێگەی گواستنەوەی خوێنەوە گەیشتۆتە ٥٠٠،٣، بەڵام ناوەندەکانی دیکە دەڵێن ڕێژەکە دە ئەوەندەیە.
بەڵام بەهۆی باشتربوونی پرۆسەکانی گواستنەوە و هەڵبژاردنی بەخشەرەکان و چاودێریکردنی وردیان ڕێژەی یان ژمارەی حاڵەتەکانی پیسبوون بەڤایرۆسی هەوکردنی جگەری جۆری B دابەزیوە و کەمی کردووە، ئەمە جگە لەڤایرۆسی هەوکردنی جگەری جۆری C کە دوای ئەوە بووە هۆی تووشبوونی خەڵکێکی زۆر کە بەنزیکەی چوار ملیۆن کەس مەزەندە دەکرێت. سەدان هەزار لەوانە لەڕێگەی گواستنەوەی خوێنەوە تووشبوون، پزیشکەکان تەئکیدیان کردووە کە پشکنینی تایبەتی و ورد بووەتەهۆی کەمبوونەوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری C، بەڵام سەرەڕای ئەوانە ترسی زۆر هەیە لەدەرکەوتنی مەترسی تازە و هەست پێنەکردن هەتا دوای ساتەوەختی مردن و تیاچوون. لەهەشتاکانی سەدەی ڕابردوودا پزیشکەکان ئاشکرایان کرد کە خوێن لەوانەیە بەڤایرۆسی HIV پیس بوو بێت ئەو ڤایرۆسەی کە دەبێتەهۆی نەخۆشی ئایدز، و دڵنیایاندا کە پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێن لێپرسراون لە ١٠٪ ی حاڵەتەکانی تووشبوون بەڤایرۆسی ئایدز لەئەفەریقا، لە ٤٠٪ ی حاڵەتەکانی ئایدز لەوڵاتی پاکستان، بەڵام ئێستا بەهۆی باشبوون یان بەرەو پێچوونی پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێنەوە، گواستنەوەی نەخۆشی ئایدز لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا لەڕێگەی خوێنەوە دەگمەنە، لەگەڵ ئەوەشدا هەنوکە گرفت و ئاستەنگێکی گەورەیە لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکان بەهۆی بەڕێوەنەچوونی پرۆسەیەکی سەلامەتی گواستنەوەی خوێنەوە.
لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵەران ڕایانگەیاند کە پرۆسەکانی گواستنەوەی خوێن لەگەڵ سوود و قازانجەکەی زەرەر و زیانیشی هەیە، چونکە کاتێك خوێن وەردەگیرێت و لەبانکەکانی خوێندا هەڵدەگیرێت، پرۆسەکانی لەکیسچوون و لەدەستدانی مادده و گەردیلە بنەڕەتییەکان دەست پێدەکات هەر لەدەقیقە یەکەمەکانی ڕاکێشانی خوێنەکەوە.
لەلایەکی دیکەوە توێژەران لەناوەندی پزیشکی لەزانکۆی دیوك-ی ئەمەریکی ئاشکرایان کرد کە ئۆکسیدی نایترۆجین پرۆسەکانی گواستنەوەی ئۆکسجین لەخڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە بۆ ناو شانەکان ئاسانتر دەکات.
لێکۆڵەرانی بوارەکە ئاشکرایان کردووە کە ئەم گازە (ئۆکسیدی نایترۆجین) لەماوەی سێ سەعاتی یەکەمی خوێن ڕاکێشانەکە کەم دەکات و نامێنێت، لەلایەکی دیکەوە جۆناسان ستاملر کە مامۆستایە لەبەشی دڵ و سییەکان لەهەمان زانکۆ ئاشکرای کرد کە ئەو کێشەیەی کە لەئێستا و داهاتوودا ڕووبەڕووی پزیشکی ئەمەریکی دەبێتەوە ئەوەیە کە بزانرێت ئایا خوێنە گواستراوەکە زیان بەنەخۆشەکە دەگەیەنێت یان نا؟

ئامادەکردنی: بەختیار

با هەناسەت بۆنی خۆش بێت

د. سەعید عەبدوڵلەتیف*

لەڕاپۆرتێکی

تۆمارکراوی پزیشکیدا کە مێژووەکەی بۆ ١٥٥٠ ساڵ پێش مەسیح دەگەڕێتەوە، هیپۆکرات پزیشکی هەناویی گریکی کە بەباوکی پزیشك ناسراوە باسی لەپێکهاتەیەك کردووە کە بەمەبەستی بۆن خۆشکردنی هەناسە لەشێوەی تێوەردەرێکدا ئامادەی کردووە و لەم بەشانە پێکهاتووە:
شەرابی سوور، ڕازیانە و شویت، پزیشکە میسرییە دێرینەکانیش هەویری ددانییان بۆ هەمان مەبەست بەکارهێناوە کە وەك لەڕاپۆرتە تۆمارکراوەکاندا دەردەکەوێت مێژووەکەی بۆ شەش هەزار ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە، بەڵام بەکارهێنانی هەویری ددان بۆ پاککردنەوە و بۆنخۆشکردنی هەناسە لەڕێی بەکارهێنانی فڵچەوە مێژووەکەی نوێیە و تەنیا لەپێنج سەد ساڵێك لەمەوبەرەوە بەکارهاتووە و ئەمەش لەلایەن چینییەکانەوە بووە.
وەك لەڕاپۆرتەکەی د. هارۆڵد کاتز بەڕێوەبەری کلینیکی کالیفۆرنیا بۆ هەناسەدان ئێستا نزیکەی ٩٣ ملیۆن ئەمەریکی بەدەست کێشەی دژواری بۆنی هەناسەی ناخۆشی درێژخایەنەوە دەناڵێنن، کە هەندێجار ئاماژەیە بۆ چەند کێشەیەکی تەندروستی، ئەگەر خۆت یان هەر برادەرێکت دووچاری ئەم کێشە درێژخایەنە بوون ئەوا بەپەیڕەویکردنی چەند خاڵێکی گرنگ دەتوانرێت هەناسەی خۆشتان بۆ بگەڕێتەوە وەك مارگرێت میچل و هاوکارانی ئاماژەیان پێ کردووە، لەپێناوی چەند زەردەخەنەیەکی دروست و لەشێکی بەهێزدا پەیڕەوی ئەم حەوت خاڵە بکە:

زمانت پاك بکەرەوە

زۆر گرنگە لەگەڵ شتنی ددان بەفڵچە و هەویری ددان و بەکارهێنانی دەزووی پزیشکی ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە دووجار زمانیش خاوێن بکەیتەوە، چونکە زمان ڕامالین بەئامرازێکی تایبەتی زۆر پێویستە، کە لەدەرمانخانەکاندا یان لەو شوێنانەی کەرەسەی پزیشکییان هەیە دەستەبەر دەبێت، یان فڵچەکردنی سەر ڕووی زمان بەتایبەتی بەشی پشتەوەی زمان کە بەسەرچاوەی سەرەکی بۆنی ناخۆشی دەم دادەنرێت، ئەوەش بەهۆی ئەوەیە کە ڕووی سەرەوەی زمان ملیۆنەها تاڵی دەزوولەیی هەیە کە لەنێوانیاندا پارچەی خۆراك و بەکتریا گلدەداتەوە و ئەمە دەبێتە هۆی بۆن دەرکردن لەدەممەوە.

هەرچەندە نەعنا تامێکی خۆش دەبەخشێت کاتێك وەردەگیرێت واتە بۆنی ناخۆش دەشارێتەوە بۆ ماوەیەك، بەڵام بەپێچەوانەوە دارچینی توانای بەرهەڵستی کردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەمی هەیە کە بەهۆی بەکتریاوە دروست دەبێت

جووینی بنێشتی بێ شەکر

لەوانەیە لات سەیر بێت کە پێت بڵێین لیك باشترین بەرگریکارە لەدژی بۆنی ناخۆشی دەم. هۆکاری زۆر بڵاوی دروستبوونی بۆنی هەناسەی ناخۆش دەم وشکییە، کە لەوانەیە بەهۆی کێشەیەکی تەندروستیەوە بێت.
بەڵام ئەگەر ویستت بزانیت کە هەناسەت بۆنی ئاسایی نییە لەکاتی هەڵسان لەخەودا واتە بەیانییان، ئەوە بزانە کە هۆکارەکەی سستی دەردانی لیکە لەکاتی خەوی شەواندا و هیچ پەیوەندییەکی بەتێکچوونی باری تەندروستییەوە نییە، جووینی بنێشت ئەو کێشەیە چارەسەر دەکات لەڕێی هەژاندنی لیکە ڕژێنەکان، بۆئەوەی بنێشتەکە نەبێتە هۆکاری دروستبوونی کلۆریی ددانەکانت باشتروایە بنێشتەکەت بێ شەکر بێت، توێژینەوەی نوێ ئەوەی سەلماندووە کە بەبەکارهێنانی ماددەی زایلیتۆل وەك جێگرەوەی شەکر لەبنێشتدا، یاریدەی کەمکردنەوەی ئەو بەکتریایانە دەدات کە ڕۆڵییان لەسەرهەڵدانی کلۆریی دداندا.

هەناسەت بۆندار بکە بەدارچینی

هەرچەندە نەعنا تامێکی خۆش دەبەخشێت کاتێك وەردەگیرێت واتە بۆنی ناخۆش دەشارێتەوە بۆ ماوەیەك، بەڵام بەپێچەوانەوە دارچینی توانای بەرهەڵستی کردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەمی هەیە کە بەهۆی بەکتریاوە دروست دەبێت، ئەم زانیارییانە لەڕاپۆرتی توێژینەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی جیهانی بۆ توێژینەوەی پزیشکی دداندا هاتووە، لەم توێژینەوەیەدا سەلمێنراوە کە ئەو کەسانەی کە ئەم جۆرە بنێشتە دەجوون کە دارچینی تیایە ئاستی بەکتریا لەدەممیاندا بەڕێژەی ٥٠٪ دادەبەزێت.

دەمت بەتەڕی بهێڵەرەوە

ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوێکی زۆر یارمەتیدەرێکی دیکەی باشە بۆ ڕامالینی ئەو بەکتریایانەی بەرپرسن لەدروستبوونی بۆنی ناخۆشی دەم، هەروەها چەندین توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکات کە خواردنەوەی چا یارمەتیدەری ئەم کارەیە،

ئەویش لەبەرئەوەی کە ماددەی پۆلیفێنۆلس Polypehnolsی تیایە، کە ماددەیەکی کیمیایی ڕووەکییە و توانای ڕێگریی لەگەشەکردنی بەکتریا هەیە.

بەئاگابە لەو خۆراکەی کە وریدەگریت

یەکێك لەکاریگەرە نەویستەکانی خۆراکی کەم ڕێژەیە بەکاربۆهیدرات کە بەرپرسە لەسەرهەڵدانی هەناسەی ناخۆش کە جێی خۆیەتی بەهەناسەی دیوەزمە ناوبنرێت، ئەمەش بەهۆی دروستبوونی ڕێژەیەکی زۆر لەکیتۆن لەسووڕی خوێندا کە بریتییە لەباری سووتانی چەوریی کە یەکێکە لەئەنجامەکانی ئەمجۆرە خۆراکەیە و چارەسەر دەکرێت بەوەرگرتنی ڕێژەیەکی بەرز لەکاربۆهیدرات چارەسەر دەکرێت و دەتوانرێت بەدوایدا دەست بکرێت بەجوینی گەڵای نەعنا یان مەعدەنووس کە بۆ ماوەیەکی کەم ئەم کێشەیە دەشارێتەوە.

هەروەها پێویستە بەئاگا بین لەو خواردن و خواردنەوانەی کە کاردەکەنەسەر بۆنی دەم وەك قاوە، ئەلکهول هەروەها چەند خۆراکێکی دیکە بەرپرسیارن لەبۆنی ناخۆشی دەم وەك پیاز و سیر.

تێوەردەرێکی شیاو هەڵبژێرە

ئەو تێوەردەرانەی کە ماددەی دژە بەکتریایان تیادایە یاریدەی بەرهەڵستکاری هەوکردنن، بەمەش هەناسەدان بەرەو باری پەسەندتر دەبەن.

لەشیکاریی پێنج توێژینەوەی نوێدا کە ٢٩٣ بەشداربووی لەخۆگرت وەك ڕووپێوێکی باری تەندروستی گشتی و پەیوەندیی بەبۆنی دەمەوە ئەنجامدرا، دەرکەوت کە ئەو تێوەردەرانەی ئەو ماددانەیان تیایە وەك: کلۆرهێکسدین، سیتایل پایریدینیۆم کلۆراید، دووانۆکسیدی کلورین هەروەها زینك ئەمانە هەموو یاریدەدەری باشن بۆ کەمکردنەوەی بۆنی دەم.

تێوەردەری کلۆرهێکسیدین، لای دەرمان سازەکان هەیە و پزیشکی ددانەکەت دەتوانێت بۆت بنوسێت، هەرچەندە بۆماوەیەکی کورت ددانەکانت و زمانت ڕەنگ دەکات، بەلام یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی بۆنی ناخۆشی دەم.

دڵنیابە کە کێشە پزیشکییەکان هۆکار نین

ئەوەی ئاشکرایە کە٩٠٪ی هۆکاری بۆنی ناخۆشی دەم بەهۆی ئەو میکرۆبانەیە کە لەناو دەمدان، ئەو هۆکارە بلاوانەی کە بەرپرسن لەم کێشەیە دروستبوونی کلۆریی ددانە، هەوی پووك کە گەلێجار هیچ سکالایەك دروست ناکات جگە لەبۆنی ناخۆش، هەروەها بەهۆی پڕکردنەوەی ددانی نازانستییانە کە مۆلگایەکی چاکە بۆ گەشەکردنی بەکتریا.

ئەوەی پێویستە باس بکرێت ئەوەیە ئەگەر تۆ ئاستێکی باشی تەندروستی لەباری دەم و ددانت هەبوو لەگەڵ ئەوەشدا بۆنی ناخۆشی دەم بەردەوام بوو لەگەڵ پزیشکەکەتا هەوڵی دۆزینەوەی هۆکاری شاراوەی ئەم کێشەیە بدە، ئەمجۆرە نەخۆشییانە لەوانەیە بەرپرسی ئەم کێشە بن وەك: هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان، باری گەڕانەوەی ترشی گەدە بەرەو ناو دەم، تەنانەت هۆکاری شێرپەنجەش تا ئاستێکی نزم لەوانەیە هۆکار بێت بۆ بۆنی ناخۆشی دەم.

یەکێك لەچاکترین ڕێگە بۆ پاراستنی تەندروستی لەباری دەم و ددان و مانەوەی هەناسە بەبۆنخۆشی بەوە دەبێت کە دووورکەوینەوە لەجگەرەکێشان، کە مەترسی هەوی پووك پتر دەکات هەروەها مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجە تا ڕادەیەك ڕێژەکەی بەرز دەکاتەوە.

دواجار سەرچاوەی ئەو بۆنە ناخۆشانەی لەدەمەوە سەرهەڵدەدات و لەڕێی هەناسەدانەوە دێتەدەرەوە، زۆربەی بەهۆی ئەو ماددە پرۆتینانەوەیە کە لەناو دەمدا گیر دەخۆن و بەهۆی بەکتریاوە کە ژمارەیان لەناو دەمدا پتر لەشەش جۆر بەکتریا دەبێت، بەو پرۆسەی گۆڕانکارییانەی بەسەر ئەو خۆراکانەدا دێت، دەبێتەهۆی بۆنی ناخۆش کە بریتییە لەپێکهاتەی گۆگرد کە لەشێوەی گازی کبریتیدی هایدرۆجین H_2S یان دایمیسایل سلفاید ئەویش بەتێکشکانی بێ ئۆکسیدی پرۆتینەکان، دەرئەنجام بەترشە ئەمینییەکان کە دەبن بەگازی بۆگەنی گۆگرد.

سەرچاوەکان:

1- Seven tips to Prevent Bad Breath by: Lisa Callier Cool jull 18,2011, Health Topics.

2- Cowson Essenteal of oral Pathology and oral Medicine 7th Edition 2002, London

ئاشنابوون بەکۆلیسترۆڵ

ئا / عەبدولکەریم عوزێری

بەرزبوونەوەی

چـــــەوری خـــوێـــن، شـان بەشانی

نەخۆشییەکانی دیکەی وەك شەکرە، شێرپەنجە و سەوەفان بوونەتە باسی ڕۆژانەی خەڵکی و بەردەوام وردە زانیاری لەسەر کۆدەکەنەوە.

خەڵکی هۆشیارییەکی باشتریان هەیە لەجاران، بەڵام دەگونجێت هەندێك لەسەرچاوە زانیارییەکان جێگەی متمانە نەبن، یان لەڕووی زانستییەوە لاواز بن، ئەمە لەلایەکەوە و لەلایەکی دیکەیشەوە ڕێنماییە پزیشکییەکان بەبەردەوامی دەگۆڕێن، توێژەران لەبەدواداچوونەکانیاندا دیاردەی تازە ڕوومالّ دەکەن، پێدەچێت سەرلەنوێ هەڵسەنگاندن بۆ ئامۆژگارییە کۆنەکان بکەن!

ڕەنگە خواردنێکییان زۆر بەزەرەرمەند لەقەڵەم دابێت، بەڵام توێژینەوەی تازە لەمەترسییەکەی کەم دەکاتەوە، بۆ نموونە ئاستی زۆری کۆلیسترۆڵ لەزەردێنەی هێلکەدا زیادەی خرابووە پاڵ، یان باسی ئۆمیگای سێ لەچەوری ماسیدا نەزانرابوو کە چەندە بەسوودە.

لەبەرئەوەی کۆلیسترۆڵ بەبکوژی دووەم لەویلایەتە یەکگرتووەکاندا دادەنرێت، ڕەنگیشە لەولاتی خۆمانیشدا هەروا بێت یان خراپتر بێت، بەڵام بەوردی تەتەڵە نەکرا بێت یان زانیاری کەمتری لەسەر درا بێت لەبەرئەوە باش وایە جارێکی دی بیخەینەوە ژێر تیشکی لێکۆڵینەوە.

پێکهاتەی کۆلیسترۆل

ئەبالۆن لەهەر ٣ئۆنسدا ١٤٤ملگم کۆلیسترۆل هەیە

کۆلیسترۆل ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەدروست کردنی زەرداوی زراو کە لەهەرسکردنی چەوریدا یارمەتیدەرە، بایەخی گرنگیش هەیە لەبەرهەم هێنانی ڤیتامین Dدا. کۆلیسترۆڵ لەپلازمای خوێندا هاتوچۆ دەکات، لەکاتی بەرزبوونەوەی ئاستیدا دەبێتەهۆی تێکچوونی خوێنبەر و نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێن

پێناسەی کۆلیسترۆڵ

کۆلیسترۆڵ چەورییەکە لەشێوەی مێوی هەنگویندایە سوودبەخشە لەبەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکاندا وەك هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن، ئیسترۆجین و ئەندرۆجین... هتد هەروەها لەدروستبوونی دیـواری خانەکانی لەشدا زۆر گرنگە کە سیفەتی کونیلەداری پێدەبەخشێت تا فرمانەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن وەك ڕێگەدان بەهاتوچۆی ماددەکان لەنێوان خانەکاندا.

لەهەمان کاتیشدا کۆلیسترۆل ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەدروست کردنی زەرداوی زراو کە لەهەرسکردنی چەوریدا یارمەتیدەرە، بایەخی گرنگیش هەیە لەبەرهەم هێنانی ڤیتامین Dدا. کۆلیسترۆڵ لەپلازمای خوێندا هاتوچۆ دەکـات، لەکاتی بەرزبوونەوەی ئاستیدا دەبێتەهۆی تێکچوونی خوێنبەر و نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێن، ناوی کۆلیسترۆڵ لە Choleserine ی یۆنانییەوە هاتووە و لەم وشانەوە وەرگیراوە Chol و Stereos و ol وەرگیراوە Chole بەواتای زەرداو، Stereos بەواتای پتەو دێت و ol سیمبۆلی ئەلکهوولە.

وەك وتمان دوو جـۆری هەیە، جۆرە باشەکەیان واتە کۆلیسترۆڵی باش کاتێك برەکەی زۆر دەبێت سوودبەخشە، چونکە کۆلیسترۆڵە خراپەکە بەرەو جگەر دەبات و ئەویش بەشێکی بۆ زەرداوی زراو دەگۆڕێت، ئەم جۆرەیان لەش ناتوانێت خۆی دروستی بکات بەڵکو لەگەڵ خۆراکدا وەریدەگرێت، بەڵام کۆلیسترۆڵە خراپەکە کە لەدوو سەرچاوەوە لەش وەریدەگرێت: یەکەمیان ڕاستەوخۆ لەخۆراکەوە (وەك زەردێنەی هێلکە، پەنیری چەور، ... هتد) دووەمیان لەش لەکاتی کرداری میتاپۆلیزمدا دروستی دەکات.

مێژووی کۆلیسترۆڵ

زانای فەرەنسی فرانسوا بولوتییە یەکەم کەس بوو لە ١٧٦٩ دا کۆلیسترۆڵی دۆزییەوە، بەڵام ئەم دۆزینەوەیە لەکاتی خۆیدا بایەخی پێنەدرا تا لەساڵی ١٨١٥دا زانای کیمیاناس ئۆجین شوفرول وەك ماددەیەکی ئاوێتە وەسفی کرد و ناوی کۆلیسترۆڵی لێنا.

زانـا و پزیشکەکان زیاتر لەسەدەیەك سەرقاڵی تـاوتـوێ کـردنـی جۆرەکانی کولیسترۆڵ و کاریگەرییەکانی بوون تاوەکو لەساڵی ١٩٥٥دا هـەردوو زانا د. جۆزیف گۆلدستین و نیچل براون توانییان پەیوەندی نێوان کۆلیسترۆڵی جۆری LDL و دیـواری خوێنبەرەکان بدۆزنەوە، ئەم نەخۆشییە بە atherosclerosis ناسراوە. لەبەرامبەر ئەم دۆزینەوە گرنگەدا خەڵاتی نۆبڵیان پێبەخشرا هەتا ئەمڕۆش توێژینەوە لەسەر چەورییەکانی خوێن بەردەوامە و زانیاری تازەتر بەدەست دێنن، لەوانەیە

ماسی سەلەمون لەهەر ٣ئۆنس ٥٤بۆ ٦٣ملگم کۆلیسترۆڵی تێدایە

جگەری مریشك لەهەر ٣ئۆنسدا ٢٣٧ ملگم کۆلیسترۆل هەیەو جگەری گوێرەکە ٤٧٧ملگم و جگەری گا ٣٣١ملگم هەیە

٢٠٠ بۆ ٣٠٠ میلیگرام کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردنەوە دەچێتە لەشەوە، ئەوەش زۆر گرنگە کە بزانین ئەگەر هاتوو کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردنەوە بەرز بووەوە، ئەوە لەش دەکەوێتە هەوڵی ئەوەی کەمتر کۆلیسترۆڵ بەرهەم بهێنێت بۆئەوەی ئاستەکەی بپارێزێت

تازەترین زانیاری توێژینەوەی جینەکان و پەیوەندی بێت بەنەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و شێرپەنجە و گەلێك نەخۆشی دیکە.

کۆلیسترۆڵ لەڕووی فسیۆلۆژییەوە

لەبەر گرنگی ئەرکی کۆلیسترۆڵ، لەش خۆی لەکۆمەڵێك ماددەی سادە پێکی دەهێنێت کە هەر لەناو لەش خۆیدا بوونیان هەیە، ئەگەر هاتوو کەسێك کێشی لەشی نزیکی حەفتا کیلۆ بوو، ئەوە ڕۆژی یەك گرام کۆلیسترۆڵ بەرهەم دەهێنێت، لەکەسێکی ئاوادا بەڕێژەی ٣٥ گرام کۆلیسترۆڵ لەلەشدا دەمێنێتەوە.

گرنگە ئەوەش بزانین کە وێڕای گرامە دروستکراوەکە، ٢٠٠ بۆ ٣٠٠ میلیگرام کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردنەوە دەچێتە لەشەوە، ئەوەش زۆر گرنگە کە بزانین ئەگەر هاتوو کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردنەوە بەرز بووەوە، ئەوە لەش دەکەوێتە هەوڵی ئەوەی کەمتر کۆلیسترۆڵ بەرهەم بهێنێت بۆئەوەی ئاستەکەی بپارێزێت، لەلایەکی دیکەیشەوە لەش دەتوانێت بەهۆی سیستمی خولییەوە ئاستی ئەم چەورییە بپارێزێت، وەك نموونە، جگەر کۆلیسترۆڵ لەخوێن

گوێچکەماسی لەهەر ٣ئۆنسدا ٩٤ ملگم کۆلیسترۆڵ هەیە

زەردێنەی هێلکە لەهەر ٣ئۆنسدا ٢٥٠ملگم کۆلیسترۆڵ هەیە، بەڵام سپێنەکەی کۆلیسترۆڵی تیادانییە

حەبار لەهەر ٣ئۆنسدا ٤٠٠ملگم کۆلیسترۆڵ هەیە

وەردەگیرێتەوە و بەهۆی شلەی زەرداو Bile ەوە دەپرژێتەوە ناو ڕیخۆڵەکان و جاریکی دیکەیش ڕیخۆڵەکان دەیمژن و دەیکەنە خوێنەوە، بەڵام لەهەموو حاڵەتێکدا دەبێت مرۆڤ سنووری خواردنی خۆی بپارێزێت، چونکە توانای لەش سنووردارە، لەوێدا کە کۆلیسترۆڵ ئەرکی پاراستنی دیوارەکانی شانەکان دەداو نەرمیەکەیان دەپارێزێت و ڕێگە بەگۆڕینەوەی شلەمەنییەکان دەدات، دەتوانێت ئاستی ئایۆنەکانی لەش وەك سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئەوانی دیکە بپارێزێت، بەهەمان شێوە کاری گەیاندن لەلەشدا ئاسان دەکات، کۆلیسترۆڵ هاوکاری دەکات لەدروستکردنی Lipi rafts کە کاری گواستنەوە لەناو پلازمادا جێبەجێ دەکات، بێگومان ئەرکی دیکەی ئەم ماددەیە یەکجار زۆرە و کۆمەڵێك وتاری دیکەی دەوێت، بەڵام گرنگ ئەوەیە بزانین کە ئەم ماددەیە زۆر پێویستە لەلەشدا، بەڵام پێویستە بەبڕێکی دیاریکراویش هەبێت.

کیمیایی کۆلیسترۆڵ

پێکهاتەی کیمیایی کۆلیسترۆڵ چڕوپڕ و دەوڵەمەندە بە $C_{27}H_{46}O$ ناسراوە چڕییەکەی $1.052 g/cm^3$ لەپلەی گەرمای ١٥٠ پلەی سەدیدا دەبێت بەشلە و لەپلەی ٣٦٠دا دەکوڵێت، بەسروشتی پۆدرەیەکی کریستاڵی سپییە.

لیستی خواردن بڕی کۆلیسترۆڵ

د. گاری فار لەسەر سایتەکەی خۆی لیستێکی تایبەت بەخۆراك و بڕی کۆلیسترۆڵ داناوە و ئامادەشە لەسەر سایتەکەی وەڵامی پرسیار بداتەوە، ئەم لیستی خواردنە تایبەتە بەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە خەڵکی ئەوێ زۆر خواردنی دەریایی بەکاردێنن. لەڕێی وێنەکانەوە ئەو لیستە ڕوونکراوەتەوە. (بۆ زانیاریش هەر ئۆنسێك نزیکەی ٣٠ گرامە).

چەورییەکانی ناو خوێن

گرنگترین ئەو چەورییانەی کە ئاستەکانییان لەناو خوێندا دەپێورێن ئەمانەن: چەوری سیانی یان ترای گلیسرید و کۆلیسترۆڵ، بەڵام ئەم چەورییانە کە لەخوێندا هاتوچۆ دەکەن لەگەڵ پرۆتینی دیکەدا هەڵدەگیرێن و پێکهاتەی گەورە دروست دەکەن کە پێیان دەوترێت چەورییە پرۆتینەکان، کە چەند جۆرێکییان هەیە، بەڵام لەڕووی تەندروسییەوە دووانییان زۆر گرنگن کە ئەوانیش ئەمانەن: چەورییە پرۆتینی چڕی کەم LDL و چەورییە پرۆتینی چڕی بەرز HDL کە ناسراون بەکۆلیسترۆڵی خراپ و کۆلیسترۆڵی باش.

هەرچی ترای گلیسریدە بریتییە لەیەکگرتنی سێ ترشە چەوری لەگەڵ گلیسرید کە سەرچاوەی سەرەکی وزەیە، ئاستی ترای گلسرید لەخوێندا دەگۆڕێت بەپێی: توخم، تەمەن، شێوازی خواردن، کێش و بەکارهێنانی دەرمان.

کۆلیسترۆڵی خراپ یان چەورییە پرۆتینی چڕی کەم LDL بەرپرسە لەهەڵگرتنی ٦٥-٧٠٪ی کۆلیسترۆڵ، بۆیە زیادبوونی لەخوێندا دەبێتەهۆی نیشتنی لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکان و دەبێتەهۆی ڕەقبوون و تەسکبوونەوەیان.

هەرچی کۆلیسترۆڵی باش یان چەورییە پرۆتینی چڕی بەرزە HDL نزیکەی ١٠-٢٠٪ لەکۆلیسترۆڵ هەڵدەگیرێت کە لەسەر بۆرییەکانی خوێن دەنیشێت، بەرەو جگەر دەیبات تا کرداری میتاپۆلیزم ڕوودات.

ئەمانە هەموو چەورین، ڕۆڵ دەبینن لەگواستنەوەی کۆلیسترۆڵ، کاریگەری دەکەنەسەر دەمارەکانی خوێن، ڕەقی دەکەنەوە و بەگیر دەیوەستێنن، دەبنەهۆی جەڵتەی دڵ و دەماخ، جاروباریش بەهۆی کۆبوونەوەی چەوری لەنێوان دیوارەکانی خوێنبەردا دەمارێك دەتەقێت و ناوەڕۆکەکەی دەچێتە ناو خوێنەوە و دەمارێکی بچووکتر دادەخات، ئەگەر ئەمە لەدڵدا ڕوویدا ئەوە Myocardial infraction واتە ئیحتیشای ماسولکەی دڵی لێدەکەوێتەوە.

خۆشبەختانە زیادبوونی HDL بەپێچەوانەوە کاردەکات و ئەگەر ئەم نەخۆشییانە کەم دەکاتەوە بێگومان باسی ئەم سێ چەورییە و لیپۆپرۆتین باسێکی درێژخایەنە و پێویستی بەوتاری تایبەتی هەیە.

مایۆکلینیك ئامۆژگاری لەسەر Mayo Clinic online بڵاو دەکاتەوە بۆ کەمکردنەوەی کۆلیسترۆڵ کاریگەرییەکانی و دەڵێت: وەرزشی ڕێکوپێك خواردنی تایبەت بەوە ناسراون کە کۆلیسترۆڵی خراپ کەم دەکاتەوە کۆلیسترۆڵی باش بەرز دەکاتەوە بەم دوو کارە، لەش لەکۆلیسترۆڵی زیادە ڕزگاری دەبێت!

لەسەری دەڕواو دەڵێت ئەگەر وەرزش و خۆراکی دروست ئاستی چەوری خوێنییان کەم نەکردەوە و ئەوە دەرمانی Statins زۆر بەکارە. (بێگومان گۆڤاری زانست هەروەك زانیاریدان باسی دەرمان دەگرێتەخۆی، بەڵام پێویستە تەنیا لەڕێی پزیشکەوە دەرمان وەرگرین). دەرمانی ستاتین و هاوشێوەکانی ڕێگە لەپێکهاتنی کۆلیسترۆڵ دەگرن لەجگەردا، بەڵام سوودی دەرمان مشتومڕی زۆری لەسەرە.

خواردنی باش کامانەن؟

خۆشبەختانە خواردنی باش زۆرن لەوانە: گوێز، بادەم، کونجی، کزن، نانی جۆ، ماسی، تارادەیەك گۆشتی سپی، پیاز، سیر و زۆربەی سەوزە و میوە، بەڵام هێندێکیان دەبنەهۆی قەڵەو بوون ئەگەر زۆر بخورێن وەك مۆز.

پزیشکە پسپۆڕەکان دەڵێن پڕ بەمشتی خۆت گوێز یان بادەم بخۆ کەڵکی لێوەردەگریت بۆ پاراستنی ئاستی کۆلیسترۆڵ.

سەرچاوەکان:

ویکیپیدیا، د. گاری فار، د. هاید و خەستەخانەی مایۆکلینیك

باشترین خۆراك بۆ ئەوانەی برینی گەدەو دوانزە گرێیان هەیە

د. موحسین ئەحمەدی

ئەو کەسانەی ئەم دوو حاڵەتەیان هەیە هەندێجار ئازارێکی زۆریـان بۆ دێـت و ڕەنگە لەگەڵیشیدا خوێن بەربوونی گـەدە یا ڕیخۆڵە ڕووبـــدات، ئێستا سیستمێکی خـۆراکی تایبەت بـەو نەخۆشانەو لەو بارودۆخانەیاندا دیاریکراوە، بێئەوەی تا ئێستا میکانیزمەکەی بەوردی دیاری کرابێت و هەندێکیش هـەن لەگەڵ ئـەوەدا نین جێبەجێ بکرێت، بەڵام کاریگەری تەواوی لەبواری ئەزموونیدا بەدەست هێناوە هەندێك جەخت لەوە دەکەنەوە کە لەبارودۆخی نەخۆشخانەدا تاقیان کردۆتەوە، کە تیایدا نەخۆش لەپشوودانێکی تەواودایەو ژەمە خۆراکییەکانی لەژێر کۆنترۆڵی سیستمێکی خۆراکی و کاتی تایبەتیدایە، لەبەرئەوە حاڵەتی نەخۆش لەژێر کاریگەری ئەم هۆکارانەدا بـەرەو باشی دەڕوات و ئەم باشبوونە بەتەنیا پەیوەندی بەو سیستمە خۆراکیە تایبەتەوە نییە.

هەرچۆنێك بێت ئێمە ئـەم ژەمـە خۆراکیانە دەخەینە بەرچاو و جەختیش لەوە دەکەینەوە کە تەنانەت لەکاتی بوونی ئازاری زۆریشدا ئەگەر بەباشی جێبەجێ کرا هیچ کاریگەرییەکی خراپی نابێت.

بەڵام پێویستە نەخۆش لەوەش ئاگاداربێت کـە حاڵەتی بـــەردەوام بـوونـی لەسەر جێبەجێکردنی ئـەم سیستمە خۆراکییە بۆماوەیەکی درێژخایەن، ئەوا جەستە بێبەش دەکات لەوەرگرتنی ماددە پێویستیەکان ئەوکاتە زیانی زۆرتر دەبێت وەك لەقازانج. واتە پێویست دەکات نەخۆش بگەڕێتەوە سەر سیستمە خۆراکیە ئاساییەی خۆی لەپاش لاچوونی ئازارەکان، بێئەوەی هەست بەهیچ دڵەڕاوکێیەك دەربـارەی سیستمە خۆراکییەکەی بکات. لەتواناشتدا هەیە دەرکەوتنی ئازارەکان دوابخەیت لەڕێگای پابەندبوونت بەجێبەجێکردنە خۆراکیەکانەوە بەو شێوەیە لەنەخۆشیەکە ڕزگارت دەبێت.

واباشە ئەو کەسانەی لەئازارەکانیان ڕزگاریان دەبێت، یان ئەوانەی بەتەواوەتی لەبرینی گەدەو دوانزەگرێ چاك دەبنەوە پابەندی جێبەجێکردنی ئەو ڕاسپاردانەبن کە تایبەتن بەسەرهەڵدانەوەی حاڵەتی نەخۆشیەکەیان. لـەم لایـەنـەوە ئاماژە بەجێبەجێکردنە گشتیەکان دەدەیـن کە تایبەتن بەوانەی برینی گەدەو دوانزەگرێیان هەیە، بەئامانجی بنەبڕکردنی دەرکەوتنەوەی ئەو ئازارانەی لێیانەوە پەیدادەبن. واباشە بۆ

ئەو کەسانەی کە لەوەپێش ئەم ئازارانەیان هەبووە یا تاقیان کردۆتەوە، یان کەسێك لەخێزانەکەیان تاقیکردۆتەوە، ئەم ڕاسپاردانە جێبەجێ بکەن، لەپاشدا سیستمێکی خۆراکی تایبەت بەباروودۆخی ئەو کەسانە دەخەینە بەرچاو کە بەدەست ئازارەوە دەناڵێنن و ئازارەکانیان لانەچوون:

١- پەستانی دەروونی و کێشەی مەعنەوییان و هەستکردن بەناڕەحەتی و هەڵچوونی دەماری لەو هۆکارانەن کە برینی گەدە دروست دەکەن یا بەرەو خراپتری دەبەن، لەبەرئەوە هەوڵبدە ژینگەکەت و جۆری تێڕوانینت بۆ دەوروبەر بگۆڕیت بۆ ئەوەی خۆت لەو پەستانە دەروونی و ئازارە دەروونیە مەعنەویانە دەربهێنیت کە تووشت دەبن، چونکە ئەم هۆکارە نێگەتیفانە خراپترین کاریگەریان هەیە لەکاتی نانخواردندا.

٢- خۆت لەو هۆکارانە بەدور بگرە کە دەبنە هۆی پەرەپێدان و پەرەسەندنی برینی گەدە لەوانە: پەلەکردن لەکاتی ناخواردندا، باش نەجوینی خۆراك بەشێوەیەکی باش، بەسەرچوون و لەدەستدانی هەندێك ژەمی خۆراکی هەروەها سیستەمی خۆراکی ناهاوسەنگ، هەوڵبدە کە ئەم حاڵەتانە بگۆڕیت و خۆتیان لێ دوربخەیتەوە.

٣- لەدوای نەمانی ئازارەکە پێویستە پابەندی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ بکەیت بێئەوەی هیچ دڵەڕاوکییەکت هەبێت دەربارەی خراپبوونی حاڵەتی نەخۆشیەکەت لەئەنجامی وەرگرتنی ئەو خۆراکانەی کە پڕن لەڕیشاڵ وەك سەوزەو میوە، چونکە ئەو ڕاسپاردانەی لەو بارەیەوە هەن هەموویان جەخت لەسەر سوودی بەکارهێنانیان دەکەن، بەڵام هەستکردنت بەدڵەڕاوکێ دەربارەی سیستمی خۆراکی ئاسایی خۆی لەخۆیدا دەبێتە ئازارو هۆکارێکیش دەبێت بۆ سەرهەڵدانەوەی، بێگومان مەبەستمان لەخواردنی ئاسایی ئەوە نییە کە تۆ پابەندی ڕێنماییە گشتیەکان نەبیت، بۆنمونە ڕێگرتنی هەمیشەیی لەبەکارهێنانی بیبەری توون، کارێکی پێویستەو کاریگەرییەکی ئەوتۆش لەهاوسەنگی خۆراکی ناکات.

٤- ژەمە خۆراکییەکانت زیاد بکە، بەڵام بڕێکی دیاریکراو لەهەر یەکەیاندا خۆراك بخۆ، تۆ دەتوانیت بۆ نموونە خواردنت بکەیتە پێنج ژەم یان حەوت ژەم و تەنانەت دە ژەمیش، بەمەرجێك چەسپاوو جیاواز بن، چونکە زیادکردنی ژەمە خۆراکییەکان مانای وا نییە کە مرۆڤ بڕێك نان یان پارچەیەك شیکولاتە بخوات .. یان هەر کە بۆت لوا لەخۆراك خواردندا بەردەوام بیت، بەڵکو مەبەست لەوەیە کەسەکە ژەمە خۆراکییەکانی خۆی لەنێوان پێنج تا دە ژەمە خۆراکی ڕێکوپێکدا دیاری بکات کە یەکێکیان پێش نوستن بێت، وا باشترە ئەو ژەمەیان شیری تێدابێت بەمەرجێك هەستداریەتیت بۆ ئەم ماددە خۆراکیە نەبێت.

٥- خواردنی ئەم ماددانەی خوارەوە کەم بکەرەوەو تا دەتوانیت لێیان دوربکەوەرەوە: جگەرە، ئەسپرین، خواردنەوە گازییەکان، چای خەست، قاوە، ماددە خۆراکییە زۆر گەرم یا زۆر ساردەکان، بیبەر، خەردەل، ئەو خۆراکانەی گەرم و تونن، خۆراکی سورەکراو یان ئەوانەی ڕاستەوخۆ بەئاگر برژاون هەروەها ئەو خۆراکانەی با دروست دەکەن، هەرچی ئەو ژەمە خۆراکیانەش هەیە کە تایبەتن بەسکالاکردن لەدەست ئازار ئەوا بەم شێوەیە جێبەجێ دەکرێن:

- لەسەرەتادا خۆراکت لەنێوان ڕۆژێك تا سێ ڕۆژ دیاری بکە (واتە تا ئازارە زۆرەکە لەناو دەچێت) کە بریتی بێت لەتێکەڵەیەك لەشیر و قەیماغ، تێکەڵەیەك لەنیو کوپ شیر و یەك کەوچکی چێشت لەقەیماغ هەردوو سەعات جارێك وەربگرە، بەدرێژایی شەویش هەر لەسەر ئەمە بەردەوام بە، حاڵەتەکەت پێویستی بەپشووی تەواو هەیە، لەم ماوەیەدا خۆت لەهەروژاندن و هەڵچوون دووربخەرەوە، پاش نەمانی ئازارەکە وردەوردە دەست بکە بەکەمکردنەوەی ژەمەکان، ئەم کەمکردنەوەیە بەیەك جار مەکە، بەڵکو لەچەند ڕۆژێکدا تا ژمارەی ژەمەکان دەبێتە حەوت جار، ژەمەکانت بۆ ئەمانە دابەش بکە:

- ژەمێکی سەرەتایی بەیانی (کە ڕاستەوخۆ لەخەو هەڵدەستیت) .
- نانی بەیانی.
- ژەمێکی دووەمی بەیانی.
- نانی نیوەڕۆ.
- ژەمێکی دووەمی عەسر.
- نانی ئێوارە.
- پێش نوستن.

لەم ماوەیەدا ئەم شتانە بەرەبەرە بۆ لیستی خواردنەکانت زیاد بکە: هێلکەی کوڵاو یان هێلکەی دەڵمە (نیو کوڵاو) و نانی برژاو (لەو جۆرەی کە لەئاردی سپی پێکهاتووە و

توێکڵی گەنمی تێدا نەماوە) شۆربای برنج بەشیر، دانەوێڵەی پاکراو، کەرە یان ماستی شیرین (واتـە ترش نەبێت) لەگەڵ نانی برژاو، مەحەلەبی، دیسانەوە جەخت لەوە دەکەیتەوە کە ئەم شتانە دەبێت بەرە بەرە بۆ لیستی خواردنەکانت زیاد بکرێن و زۆر بەباشی بجورێن.

لەکاتی گەیشتنی ژەمە خۆراکیەکانت بەحەوت ژەم دەتوانرێت گۆشتی هاڕاو (لەجۆری ئەو گۆشتانەی زۆر توند و ڕەق نین وەك گۆشتی بەرخ و گویرەکە) جگەر، گۆشتی ماسی، گۆشتی مریشك، پەنیر، گوشراوی سەوزە، مرەبا زیاد بکرێت، بۆ چەند ڕۆژێك خۆت لەخواردنی سەوزەو میوەی تازە و گویزەڵی و زەلاتە بەدوور بگرە، لەو ماوەیەدا ئەو سەوزانە بخۆ کە ڕیشاڵیان کەمە وەك گویزەر، چەوەندەر، فاسۆلیای تەڕ، پۆلکە، پەتاتە، سپێناخ ، تەماتە لەپاش لابردنی توێکڵا و دەنکەکانی) و میوەی کەم ڕیشاڵا وەك هەڵوژە، قۆخ، سێو، هەرمێ، قەیسی (ئـەم میوانە پاش لێکردنەوەی توێکڵەکانیان بخۆ) هەروەها مۆزی تەواو پێگەیشتوو.

وردەوردە پاشماوەی میوەو سەوزەکانی دیکە زیاد بکە تەنانەت ئەوانەشیان کە کاڵن، تۆ وا بیر نەکەیتەوە کە ئیتر دەبێت هەر ئەو سەوزەو میوانە بەدرێژایی ژیانت بخۆیت کە ڕیشاڵیان کەمە، چونکە لەو حاڵەتەدا تۆ خۆت تووشی پشێوی ڕیخۆڵە دەکەیت لەوانەش تووشبوون بەگرفت (قەبزی) و شێرپەنجەی ڕیخۆڵە، و گرفت (قەبزی) وردە وردە پشێویەکانی گەدە زیاد دەکەن، لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت هەنگاو هەنگاو بگەڕێیتەوە بۆ سیستمی خۆراکە ئاساییەکەت، بەڵام هەمیشە پابەندی ئەو پێنج تێبینیانەی سەرەوە بیت کە باسکران.

لەوانەیە ئازارەکانی گەدە خوێن لێ ڕۆیشتنیان لەگەڵدا بێت، لەم حاڵەتەدا هەندێك نەخۆشخانە بۆ ئەو نەخۆشانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە و لەوێ کەوتون تا سێ ڕۆژ هیچ خۆراکێکیان لەڕێگەی دەمەوە نادەنێ، بەڵکو پێویستیەکانی جەستەیان لەتوخمە خۆراکیەکان لەڕێگای خوێنهێنەرەوە دەدەنـێ، ئەوسا ئەو سیستمە خۆراکیەیان لەگەڵدا ڕەچاو دەکەن کە لەحاڵەتی بوونی ئـازاری بێ خوێن لێ ڕۆیشتندا پەیرەو دەکرێت، لەلایەکی دیکەوە دەرکەوتووە کـە بـوونـی خــۆراك لـەگــەدەدا ئاستی وریابوونەوەو هروژاندنی کەم دەکاتەوە و ئازار و خوێن لێ ڕۆیشتی دادەبەزێنێت.

لەبەرئەوە پێشنیازی سیستمێکی خۆراکی دیکە دەکرێت کە بەم جۆرەی خوارەوە جێبەجێ دەکرێت:

جێبەجێ کردنەکە لەحاڵەتی پشێوی تەواوی نەخۆشەکەدا دەکرێت و هەر دوو سەعات جارێك و لەماوەی چوار ڕۆژدا ئەم تێکەڵەیەی دەدرێتێ:

٥٠ گم جەلاتین، ٦٠ گم دکسترۆز، پاش تێپەڕبوونی چوار ڕۆژەکە هەمان تێکەڵە دەدرێت بەنەخۆشەکە لەگەڵ زیادکردنی هێلکە، مەحەلەبیەك کە لەهاڕاوەی دانەوێڵە دروست کرابێت، نەخۆش دەتوانێت لەنێوان ژەمەکاندا ئاو بخواتەوەو کە هەر جارە لەنێو کوپ زیاتر نەبێت.

لـەپـاشــتـردا قۆناغی کـەمـکـردنـەوەی ژەمـە خۆراکیەکان دەسـت پێدەکات و مادده خۆراکیەکانی دیکە وردەوردە بۆ نەخۆشەکە زیاد دەکرێت تا دەگەڕێتەوە بۆ سیستمە خۆراکیە ئاساییەکەی .

لەهەردوو حاڵەتەکە، ئەگەر تۆ لەوانەیت کە حەزت لەجێبەجێکردنی ئەم سیستمە نییەو ئـەم سیستمانە هەڵچوونت زیاد دەکـەن، تووشی دڵـەڕاوکـێ مەبە، تەنیا ئەوەندەت بەسە کە ژەمە خۆراکیەکانت زیاد بکەیت و کاتی ژەمەکان ڕێکبخەیت، هــەردوو سەعات جارێك بڕێك خۆراك بخۆ لەگەڵ جووینی خۆراکەکە بەباشی بۆ ئەوەی نەرمی تەواوی بدەیتی و خۆت لەخواردنی سەوزەو میوەی کاڵ بەدوور بگرە تا بەتەواوی ئازارەکە نامێنێت لەگەڵ زۆرکردنی چەوری وەك قەیماغ، سەرتوێژ، کەرە، ڕۆنی زەیتون.

سـەرچـاوە: د. محسن أحمدي، المعدة والاثني عشري، (الطبعة الاولى، دارالهادي، ٢٠٠٧)

شێرپەنجەی مەمك

بەپێی توێژینەوەیەکی کەنەدی خۆدانە بەر تیشکی خۆر ڕۆژانـە بۆ ماوەی ٣ سەعات دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك بەڕێژەی ٥٠٪ لێکۆڵینەوەکە دەریخستووە کە خانەکانی مەمکی ژن توانای گۆڕینی ڤیتامین d یان هەیە کە لەخۆردا هەیە بیگۆڕن بۆ پێکهاتەی وا کە دژی خانە شێرپەنجەییەکان دەوەستێتەوە، ڕۆژنامەی دەیلی مەیلی بەریتانی لەژمارەی ڕۆژی ٢٨ حـوزەیـرانـی ئەمساڵدا ئەنجامی توێژینەوەیەکی نوێی ئاشکرا کرد کە تیمێکی کەنەدی ئامادەیان کردووە، لەو توێژینەوەیەدا پرسیار کراوە لەژمارەیەك لەژنان ئایا لەنێوان مانگەکانی نیسان و تشرینی یەکەمدا چەند سەعات لەدەرەوە دەبن و لەمیانەی ٤ قۆناغی جیاوازی ژیانیاندا، بەو پێیە ئەو ژنانەی کە بەلای کەمەوە لەهەفتەیەکدا ٢١ سەعات لەژێر تیشکی خـۆر دەمێننەوە و لەتەمەنی هەرزەکاریدان کەمتر ئەگەری تووش بوون بەشێرپەنجەی مەمکیان لەسەرە بەڕێژەی ٢٩٪ کەمتر لەوانەی ڕۆژانە یەك سەعات خۆیان دەدەنە بەر تیشکی خۆر، بۆ ئەو ژنانەی کە لەچل و پەنجاکانی تەمەنیاندان زۆربەی کاتەکان لەدەرەوە دەبن و لەبەر خۆر بەڕێژەی ٢٦٪ کەمتر لەژنانی دیکە تووشی ئەو نەخۆشیە دەبن، و ڕێژەکە لای ئەوانەی لەشەستەکانی تەمەنیاندان ڕێژەی تووشبوونیان دەگاتە نیوەی ئەوەی پێشوو بەبەراوورد لەگەڵ ئـەوانـەی خۆیان کەمتر دەدەنــە بەر خـۆر. بەپێی زۆربـەی توێژینەوەکان پەیوەندییەکی بەتین هەیە لەنێوان خـواردن و تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك لای ژنان، بەتایبەتی چەورییەکان کە پێویستە زۆر کەم بکرێتەوە، پێویستە لەسەر ژنـان لەهەموو تەمەنەکانیاندا گرنگی زۆر بدەن بەخواردنەکانیان و لەخواردنە چەور و قورسەکان بەدوور بن و گرنگی زۆر بدەن بەمیوە و سەوزە و ئینجا وەرزشکردنی بەردەوام.

لینا جەمال

56

62

گەردوونێکی تایبەت هەیە ناوی تیشکی گامایە

دڵنیا عەبدوڵڵا

زانا ڕەزەرفـــــــۆرد لـەساڵـی ١٨٩٧دا بـۆی دەرکـەوت ئـەو تیشکانەی لـەمـاددە تیشکاوەرییەکانەوە دەردەچن تاك سروشت نین، پێشنیاری کرد کە بۆ دوو جۆر ڕیز بکرێن، یەکەم: ئـەو تیشکانەی توانای تێپەڕبوونیان زۆرە کە ناوی نا تیشکی بێتا، دووەم: ئەو تیشکانەی توانای تێپەڕبوونیان کەمترە کە ناوی نا تیشکی ئەلفا، ئەمەش پاش کۆمەڵێك لەتاقیکردنەوە و توێژینەوە کە لەنێو ١٨٩٧-١٩٠٠ زایینیدا ئەنجامی دان.
لەساڵی ١٩٩٠دا زانا ڤیلارد جۆری سێیەمی لەتیشکدانەکانی یۆرانیۆم دۆزییەوە و ئەم تیشکانە توانای تێپەڕبوونییان لەتیشکی بێتا ß زیـاتـرە و بــوارە کـارەبـایـی و موگناتیسییەکان کاری تێناکەن و ناوی لێنا تیشکی گاما، پاش ئەوەی ئەم تیشکەی خستە سەر چەند بەلوورەیەك لەیۆرانیۆم تیشکەکە لەبەلوورەکەدا لایداو لەئەنجامدا چەند ناوچەیەکی ڕووناك و تاریکی پێکهێنا کە پێیان دەڵێن برژۆڵەکانی لادان، درێژی شەپۆلەکانی ئەم برژۆڵانەی پێوا کە لەنێوان، ئەو قۆناغانەی لەو تێشکدانەوە دەردەچن وزەکەیان لەچەند ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتێك زیاتر بوون، و درێژی شەپۆلی هەندێکیان لەتیشکەکانی X کورتتر بوون.
تیشکی گـامـا Gamma تیشکێکی کارۆموگناتیسییە بەمەش لەشەپۆلەکانی ڕووناکی دەچێت بێجگە لەوەی کە درێژی شەپۆلەکەی زۆر لەدرێژی شەپۆلی ڕووناکی کورتترە وزەیەکی زۆر بـەرزی هەیە و بەخێرایی ڕووناکی دەردەچێت، توانایەکی زۆری لەتێپەڕبوون بەناو تەنەکاندا هەیە، تەنیا ئەو بەربەستە ئەستوورانە نەبێت کە لەقوڕقوشم دروست کراون.
تیشکی گاما لەناوکە تیشکاوەرییەکانەوە لەشێوەی گورزەیەك لـەوزە دەردەچێت کە پێی دەڵێن فۆتۆن کە هەمیشە لەگەڵ دەرچوونی تەنۆلکەکاندان لەهەمان ئاستدا، تیشکی گاما بەنزیکەیی بەگشت ناوەندەکاندا تێپەڕ دەبێت و دەتوانێت هەر خانەیەکی زیندوو بکوژێت کە بەناویدا تێدەپەڕێت لەبەرئەوە لەلایەنی پزیشکییەوە بەکاردێت بۆ کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکان کە لەهەندێك حاڵەتدا پێویستی بەنەشتەرگەری نابێت، تیشکی گاما بەتیشکێکی مەترسیدار دادەنرێت، چونکە بەئاسانی جەستە دەبڕێت تا دەگاتە ئەندامە زیندەییە ناوخۆییەکان و زیانییان پێدەگەیەنێت، لەبەرئەوە پێویستە زۆر وریا بین و خۆمان دووچاری مەترسییەکان نەکەین و زۆریش لەبەر تیشکی خۆردا نەوەستین تا جەستەمان تووشی سووتان نەبێت.
ئەو کرێکارانەی کە ئەگەری بەرکەوتنییان بەتیشکی گاما لێدەکرێت چەند نیشانەیەکی جیاواز لەو فیلمانە هەڵدەگرن کە لەچینێکی فۆتۆگرافی هەستیار پێکهاتووە بۆئەوەی بڕی ئەو تیشکدانانە دیـاری بکات کە دووچاری دەبن تا پارێزگاری پێویستییان بۆ دابین بکرێت.

تایبەتمەندییەکانی تیشکی گاما

تیشکی گاما ناوکە تیشکاوەرییەکان لەشێوەی گورزەیەك لەوزە دەردەکات پێی دەوترێت فۆتۆنەکان هەمیشە هاوەڵی دەرچوونی تەنۆلکەکانی بێتا-یە لەهەمان ئاستدا کە هەمان وزەی هەیە لەهەمان بواردا.
تیشکی گاما لەچەند ئەلکترۆن ڤۆڵتێك تا چەند ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵتێك پێکهاتووە، بـەڵام پێچەوانەی تێشکی بێتایە کە هێواش دەبێتەوە کاتێك وزەکـەی ون دەکات و لەکۆتاییدا لەگەڵ گەردەکەیدا یـەکـدەگـرێـت، لـەکـاتـێـکـدا تیشکی گاما بەسەرجەم وزەکەیەوە بەخێرایی ڕووناکی دەڕوات، تیشکی گاما وزەکەی ون دەکـات لەئەنجامی بەریەککەوتنی بەڕێکەوتدا کە لەئەنجامی هاویشتنی ئەلکترۆنەکان لەناوکەوە بەرهەم دێت، لەوانەیە گشت وزەکـەی یان بەشێکی ون بکات لەکاتی بەریەککەوتندا، ئەگەر بەشێکی وزەکەی ونبوو ئەوا بەشەکەی دی بـەردەوام دەبێت لەڕۆیشتندا بەناو بۆشاییدا بەخێرایی ڕووناکی وەك ئەو فۆتۆنانەی کە وزەیەکی کەمتریان هەیە، تا وزەی فۆتۆنەکانی گاما زیاد بکات وزەی ئەلکترۆنە جوڵاوەکان زیاد دەکات، ئەو ئەلکترۆنانەی کە لەلایەن فۆتۆنەکانی تیشکی گاماوە وزەیان بۆ گوێزراوەتەوە دەبنەهۆی تێکدانی ناوەندەکە بەهۆی بەئایۆن بوون و وروژاندنی گەردەکانەوە، هەر کاتێك ئەلکترۆن بەهۆی فۆتۆنەوە دەرباز بێت ئەو ڕووداوەی بەدوایدا دێت تەنیا بەند دەبێت لەسەر خەسڵەتەکانی ئەلکترۆن نـەك لـەسـەر ئـەو فۆتۆنەی دەربازی کردووە.
هاویشتنی ئەلکترۆنی بارگاوی بەهۆی فۆتۆنێکەوە کە وزەکـەی 1mev بێت لەناوکەوە بەئایۆن بوونێکی تاك دادەنرێت، ئەلکترۆنەکان لەکاتی هێواش بوونەوەیاندا دەیان هەزار لەبەئایۆن بوون و وروژاندن بەرهەم دێنن، ئەو تێکچوونەی پەیدا دەبێت لەسەر ژمارە و جۆری دابەش بوونی فەزایی distribution Spstial ئەو بەئایۆن بوون و وروژاندنانە لەجیاتی بەئایۆن بوونی تاك کە لەفۆتۆنی گاماوە پەیدا دەبێت.
تیشکی X جۆرێکی دیکەیە لەتیشکی کارۆموگناتیسی کە لـەزۆر خەسڵەتیدا لەتیشکی گاما دەچێت، جیاوازی بنەڕەتی نێوانیان پەیوەندی بەپەیدابوونییانەوە هەیە، کە تیشکی گاما لەئەنجامی ئەو گۆڕانکارییانەوە پەیدا دەبێت کە بەسەر ناوکدا دێن، بەڵام تیشکی X کاتێك دەردەچێت کە گۆڕان بەسەر خولگەی ئەلکترۆنەکانی گەردیلەدا دێت.
زۆربـەی جار ئەو ناوکانەی لەئەنجامی هەڵوەشاندنی تەنۆلکەکانی ئەلفا و بێتا-ەوە پەیدا دەبن یان ئەو ناوکانەی لەهەر کردارێکی ئەتۆمییەوە دروسـت دەبن بۆ نموونە کارلێکە ناوکییەکان لەباری ئاستێکی وروژاودا دەبن، مانای وایە ئەو وزەیەی ئەو ناوکانە دروست دەکەن لەم بارەدا بەرزتر دەبن لەو وزەیەی کە لەباری

جێگیریی (زەمینیدا) هەیەتی واتە بارستایی ناوك لەباری وروژاودا گەورەترە لەبارستاییەکەی لەباری زەمینیدا ground state، پاشان لەماوەیەکی زۆر کورتدا ناوك لەباری وروژاوەوە دەگوێزرێتەوە بۆ باری نیمچە وروژاو یان بۆ باری دامرکانەوە (باری جێگیری زەمینی) بۆ ڕزگاربوون لەو وزە وروژێنەرە زیادەیە ئەویش بەدەرکردنی لەسەر شێوەی تیشکە کارۆمەگناتیسییەکان کە بەتیشکی گاما ناسراوە، ئەم تیشکە لەشێوەی فۆتۆندا دەردەچێت، فۆتۆن یەکەی تەنۆلکەکانی ئەم تیشکەیە. وزەکەی بریتییە لەجیاوازی نێو هەردوو باری گۆرانەکە.

ناوك دەتوانێت لەوزەی وروژاندن ڕزگاری بێت کاتێك ئەم وزەیە کۆ دەکرێتەوە و دەخرێتەسەر یەکێك لەئەلکترۆنە خولگەییەکان (بەتایبەتی خولگەی K چونکە نزیکە لەناوکەوە)، ئەلکترۆنەکە دەردەچێت و گەردەکە جێدێڵێت کە بڕێکی دیاریکراو وزە لەگەڵ خۆیدا هەڵدەگرێت و ئەم کردارەشی بەگۆرانی ناوخۆیی دەناسرێت، ئەوەی شایانی باسە لەوانەیە نەمانی وروژاندن لەڕێی دەرکردنی تیشکە کارۆموگناتیسییەکان (تیشکی گاما) وە بەگواستنەوەی ناوك لەباری وروژاوەوە ڕاستەوخۆ بۆ باری زەمینی ڕووبدات و یەك فۆتۆنی تێدا بێت کە سەرجەم وزەی وروژاندنەکەی هەڵگرتبێت، ئەم بارە ئەگەرێکی لاوازی هەیە بۆ ڕوودانی و پێی دەوترێت گۆرانی قەدەغەکراو، بەڵام ئەوەی زۆر کات ڕوودەدات گۆرانە بەقۆناغ یەك بەدوای یەکەکاندا.

وزەی گشتی هەڵگیراو لەلایەن فۆتۆنەکانەوە دەکاتە جیاوازی نێوان وزەی بنەڕەتی و کۆتایی هەرچەندە ژمارەی قۆناغەکان جیاواز بن.

بەشێوەیەکی گشتی گواستنەوە لەباری وزەیەکی بەرزەوە بۆ باری وزەیەکی نزم دەبێت لەگەڵ دەرکردنی تیشکی گاما لەماوەیەکی زۆر کورتدا کە بەشێك لەچرکە تێپەڕ ناکات، لەکاتێکدا گواستنەوەی قەدەغەکراو لەکاتێکی درێژخایەنتردارووودەدات.

بــــــاری وروژانـدن لەناوکدا ژمارە بارستە بچووکەکانی دەبێت، لانیکەم 1mev لەسەروو باری جێگیربوونەوە و لەناوکە ماماناوەندەکاندا لە 1mev کەمتر دەبێت، لەناوکە قورسەکاندا یەکەم باری وروژاو 0-1mev لەسەرو باری جێگیرەوە دەبێت، بەڵام ناوکە ئەفسوناوییەکان ناوازەن و لەم ڕێسایە لادەدەن بۆ نموونە بزمۆس ١٢٦ نیوترۆن لەناوکەکەیدا هەیە وەك تۆخمێکی سووك دادەنرێت و جیاوازی لەوزەکەیدا لەئاستی یەکەمدا 1mev دەبێت.

کاتێك گورزەیەکی تەریب لەتیشکی گاما دەکەوێتە سەر ماددەیەك هەڵدەمژرێت لەئەنجامدا فۆتۆنێك دەردەچێت کە لەگەڵ گەردێك لەگەردەکانی ماددەکە کارلێك دەکـات بەهەریەکێك لەم سێ کـرداره- لەگورزەکەوە ئەویش بەهۆی هەڵمژینی وزەکەی بەتەواوەتی و لەناوچوونی لەڕێی دیاردەی کارۆرووناکییەوە یان بەرهەمهێنانی جووتێك فۆتۆن، یان بەهۆی پەرشبوونەوە و لادانی لەڕێرەوەکەی دیاردەی کۆمپتن، بەمەش ژمارەی فۆتۆنی لێدەر No چڕی مـاددەکـە dx ،ە واتـە تووندی تیشکی گاما بەشێوەیەکی بنەڕەتی کەم دەبێتەوە لەکاتی تێپەڕبوونی بەناو ماددەکەدا ئەویش بەهۆی ونبوونی وزەکەی بەناو چڕی تەنە مـژەرەکـەدا، لەهەر خاڵێکی ماددەکەدا پەیوەندییەك لەنێو تووندی تیشکەکە و ئەستوری ماددەکەدا هەیە.

هاوکۆلکەی هەڵمژینی هێڵی بەندە لەسەر وزەی تیشکی گاما و هەروەها لەسەر جۆری ماددەکە هەڵمژێن لە 1cm لەماددەکە ڕاستەوانە دەگۆرێت لەگەڵ تووندی فۆتۆنی لێدەر و ژمارەی گەردەکان و ڕووبەری پانە برگەی گشتی.

ڕێگەکانی گواستنەوەی وزەی تیشکی گاما بۆ ماددە جیاوازییەکی بنەڕەتی هەیە لەو ڕێگایانەی کە وزە لەتەنە بارگاوییەکانەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ماددە، لەگەڵ ئەوەشدا کە تیشکی X لەگۆرانێکی ئەتۆمییەوە پەیدا نابێت کەچی لەتیشکی گاما دەچێت لەخەسڵەتە بنەڕەتییەکان و کارلێکردنی لەگەڵ مـاددەدا تەنیا جیـاوازی ئەوەیە کە تیشکی گاما وزەیەکی بەرزی هەیە، هەروەها ئەو تیشکە کارۆموگناتیسییانەش کە وزەکانییان لەنێوان 90.01-100mev.

چەند ڕێگەیەك هەن کە تیایدا تیشکی گاما کارلێك لەگەڵ ماددەدا دەکات و وزەکەی ون دەکات و دەیدات بەو ماددەیە لەڕێی ئەم سێ کردارە سەرەکییەوە:

١- دیاردەی کارۆرووناکی لەم ڕێگەیەدا تیشکی گاما وزەکـەی بەتەواوەتی ون دەکات دەیدات بەیەکێك لەو گەردانەی بەماددەکەوە بەستراوە بەم شێوەیە ئەم تیشکە لەناو دەچێت.

٢- دیاردەی کۆمپتن لەم ڕێگەیەدا تیشکی گاما بەشێك لـەوزەکـەی ون دەکـات و دەیدات بەیەکێك لەئەلکترۆنە سەربەستەکان یان ئەو ئەلکترۆنەی بەلاوازی بەگەردەکەوە بەستراوە بەمشێوەیە ئەم تیشکە لەڕێرەوەکەی لادەدات.

٣- بەرهەمهێنانی جووتەك کاتێك فۆتۆنی تیشکی گاما وزەکـەی لە 1.02mev گەورەتربێت و بەنزیك ناوکی گەردیلەدا تێپەڕ ببێت ئەوا لەبوارە کارەباکەدا لەناو دەچێت و جوتێك لەئەلکترۆن و جووتێك لەپۆزترۆن پێکدێت کە وزەکەیان هاوتای بارستاییەکانیانە دەکاتە1.02mev ، ئەمەش کەمترین وزەی پێویستە بۆ بەرهەمهێنانی ئـەو جـووتـە تەنۆلکانە، ئـەگـەر وزەی فۆتۆنەکە لەو نرخە زیاتر بێت، ئەو زیادەیە لەئەلکترۆن و پۆزترۆن وەك توانایەکی لێکدراو دەردەکەوێت و بەشێکی بچووکی

دەچێت بۆ ناوکی گەردیلەکە.
ئەم ڕووداوە ئاشکراتر دەردەکەوێت هەر کاتێك وزەی فۆتۆنەکانی تیشکی گاما زیاتر بێت:
ئەگەری بەرهەمهێمانی جووتێك = جێگیری EX
ئەم ئەگەرییە زیاد دەکات بەزیادبوونی ژمارەی گەردی ماددەی هەڵمژەرەکە و توانای فۆتۆن کە لەکەمترین ئاست 1.02 mev زیاتر بێت، ئەم گۆڕانە تایبەتە جووتەکێك لەئەلکترۆن و پۆزترۆن لەڕووتەختی کارەبایی ناوکدا دروست دەکات و هەروەها لەڕووتەختی خولگەیی ئەلکترۆنیشدا ئەم ئەگەرییە زیاد دەکات بەزیادبوونی ژمارەی گەردی، لەوەی پێشەوە تێبینی دەکەین کە هەردوو ڕووداوە یەکەمینەکەی دیاردەی کۆمپتن کەم دەکەن بەزیادبوونی وزەی تیشکی گاما لەکاتێکدا دیاردەی سێیەم زیاد دەکات بەزیادبوونی وزەی تیشکی گاما، لەمەوە ڕوون دەبێتەوە کە بەرهەمهێنانی جووتە ئەلکترۆن یان پۆزترۆن لەباری وزە بەرزەکانی تیشکی گامادا ڕوودەدات کە وزەکەی لە 5mev، هەروەها ئەو تەنە مژەرانەی کە ژمارەی گەردی گەورەیان هەیە، ئەوەی شایانی باسە ئەم سێ کردارە سەرەکییە هەموویان یان هەندێکییان بۆ گشت وزەکانی تیشکی

تیشکی گاما بەنزیکەیی بەگشت ناوەندەکاندا تێپەڕ دەبێت و دەتوانێت هەر خانەیەکی زیندوو بکوژێت کە بەناویدا تێدەپەڕێت لەبەرئەوە لەلایەنی پزیشکییەوە بەکاردێت بۆ کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکان

کارۆموگناتیسی دەست دەدەن لەوانەش تیشکی X.
تیشکی گاما چەندین جێبەجێکردنی کرداری بەسوودی هەیە لەوانەش:

بەجێهێنانە پزیشکییەکانی تیشکی گاما

لەبواری پزیشکیدا تیشکی گاما بۆ کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکانبەکاردەهێنرێتوگەشەکردنییان دەوەستێنێت، تیشکی گاما پێست دەبڕێت و خانەکان دەکات بەئایۆن ئەمەش دەبێتەهۆی لەناوچوونی ئەو خانانە، لەبواری پزیشکیدا بۆ توێژینەوەی نەخۆشییەکانی دەماخ و جگەر و گورچیلە و پەنکریاس و ڕژێنە دەرەقییەکان... هتدبەکاردێت.
ئەو ئەندامانە دەدرێنەبەر دۆزێکی زۆر کەم لەم تیشکە کە زۆر بەوردی ئەنجام دەدرێت، ئەویش بەبەکارهێنانی کامێرایەك کە بەتیشکی گاما ئیش دەکات و لەدەرەوەی جەستەی مرۆڤدا دادەنرێت.

بەجێهێنانە پیشەسازییەکانی تیشکی گاما

تیشکی گاما لەبواری پیشەسازیدا بۆ پشکنینی بۆرییەکانی نەوت و دۆزینەوەی خاڵە لاوازەکان تیایدا بەکاردەهێنرێت.
تیشکی گاما بۆ وێنەگرتنی ئەو بۆرییانە بەکاردەهێنرێت، ئەو تیشکە دەخرێتەسەر ئەو بۆرییانە کەفیلمێکی هەستیاردەخرێتە پشتییانەوە بەمەش وێنەی سێبەر لەسەر فیلمەکە دروست دەبێت کە ناوچە لاوازەکانی ئەو بۆریانە زۆر بەباشی دەردەکەون وەك وێنەگرتنی ئێسکی مرۆڤ بەهۆی تیشکی ئێکسەوە X. هەروەها تیشکی گاما لەپاککردنەوەی خواردەمەنییەکان لەمیکرۆب و بەکتریاکان بەکاردەهێنرێت، تیشکی گاما لەکارپێکەرە و بۆمبە ئەتۆمییەکاندا بەکاردەهێنرێت، لەبواری پیشەسازیدا ماددەی تیشکاوەری تیشکی گاما لەبەردەم ئەو تەنەدا دادەنرێت کە دەمانەوێت پشکنینی بۆ بکەین... وێنەکەی لەسەر

بۆ دڵنیا بوون لەلەحیمکردنی کانزاکان و دۆزینەوەی کەموکوڕییەکان بەکاردێت، بۆ پاکژکردنەوەی خواردەمەنییە لەقوتونێنراوەکان بەکاردێت، هەروەها ئەم تیشکە بۆ پاککردنەوەی دەزووی بەکارهێنراو لەنەشتەرگەرییەکاندا بەکاردێت

لەوحێکی فۆتۆگرافی تۆمار دەکرێت کە دەخرێتە پشت ئەو شتەی مەبەستمانە پشکنینی بۆ ئەنجام بدەین.

بۆ دڵنیا بوون لەلەحیمکردنی کانزاکان و دۆزینەوەی کەموکوڕییەکان بەکاردێت، بۆ پاکژکردنەوەی خواردەمەنییە لەقوتونێنراوەکان بەکاردێت، هەروەها ئەم تیشکە بۆ پاککردنەوەی دەزووی بەکارهێنراو لەنەشتەرگەرییەکاندا بەکاردێت، چونکە تیشکی گاما ئەو بەکتریا زیان بەخشانە دەکوژێت کە لەکرداری دوورینەوەدا بەدەزووەکانەوە ماونەتەوە تا ئەو نەشتەرگەرییانە دووچاری پیس بوون نەبن.

بەجێهێنانە زانستییەکانی تیشکی گاما

تیشکی گاما لەگەشە پێدانی کارپێکەرە و بۆمبە ئەتۆمییەکاندا و تاقیکردنەوە زانستییەکاندا بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی نهێنییەکانی ناوك بەهیوای ئەوەی تەقینەوەکانی تیشکی گاما وزەیەکی بەهێزتر لەکوادر بلیۆن-ی خۆر بەرهەم بێنێت تا بگەینە ئەو گەردیلە زۆر وردانەی لەناو تەپ و تۆزدان کە بەمناڵدانێك دادەنرێت کە ئەستێرەکانی لێوە لەدایك دەبن، زاناکان دەڵێن یەکێك لەو تەقینەوانە لەمساڵدا ڕوویداوە، کوادر بلیۆن بریتییە لە یەك کەرەتی دە توان پانزە، ئەو زانا گەردووناسانەی ئامادەی کۆنگرەیەك بوون لەبالتیمور دەربارەی تەقینەوەکانی تیشکی گاما هیچ شتێك نازانن دەربارەی ئەم دیاردەیە، بەڵام مانگێکی دەستکردی هۆڵەندی- ئیتاڵی یەکێك لەو تەقینەوانەی لە ٢٢ی شوباتدا چاودێری کردبوو.

لویجی بیرۆ کە زانایەکی ئیتاڵییە لەلیژنەی نیشتمانی ئیتاڵی بۆ توێژینەوەکان کە بارەگاکەی لەڕۆمایە بۆی دەرکەوت ئەو تەقینەوەیە چەند تیشکێکی بەرهەمهێناوە کە بەخێراییەکی ئێجگار زۆر بڵاوبوونەتەوە وەك بڵقێکی گەورەی فەزایی، بەڵام دیوارێکی چڕوپڕ لەگاز بەتەواوەتی دەورەی داوە.

بیرۆ وتی: گازە چڕەکان تەنیا لەناوچە زۆر کەڵەکەبووەکاندا هەن کە ئەستێرەکانییان تێدا لەدایك دەبن.

ڤیۆنا هاریسۆن-ی ژنە گەردوونناس لەپەیمانگای کالیفۆرنیا بۆ تەکنۆلۆژیا، وتی: ئەگەر ئەمە ڕاست بێت ئەوا تەقینەوەکانی تیشکی گاما دەبنە ئەو نیشانە گەردوونیانەی کە شوێنی لەدایکبوونی ئەستێرەکان دەست نیشان دەکەن. هەروەها وتی: ئەو تەقینەوانە ئەو ئاماژە ڕێبەرانەن بەرەو شوێنی دروست بوونی ئەستێرەکان، ئەو ئاماژانە لەو ماددانەوە دەدرەوشێنەوە کە دەوری ئەو شوێنانەیان داوە، بەپێچەوانەی شەپۆلە دەنگی و بینراوەکانەوە، گازەکان بەرهەڵستی تیشکی گاما ناکەن کە بەناوییاندا تێپەڕ بوون.

هاریسۆن درێژەی پێدەدا و دەڵێت: "ئەستێرەکان لەو هەورە تەمومژاویە جوانانەدا دەدرەوشێنەوە کە دەوریان داون و کە دەبنە بەربەستێك لەبەردەم بینینی خودی ئەستێرەکان خۆیاندا، ئەگەر لەسەد ئەستێرەدا یەکێکی وردو خاش بێت بەهۆی تەقینەوەی تیشکی گاماوە ئەوا دەدرەوشێتەوە و دەتوانین بڵێین ئەستێرەیەك دروست بووە.

بیرۆ و هاریسۆن دەڵێن: گەورەترین ئەستێرە کە لەدایك دەبێت دەتوانرێت پێی بوترێت پەرشبوونەوەکانی گاما، بەڵام جەختییان لەوە کردەوە کە هۆی ئەو دیاردەیە نەزانراوە، پێیان دەوترێت ئەستێرە جێگیرەکان کە بارستاییەکانیان ٥٠ جار لەبارستایی خۆر گەورەترە ئەم ئەستێرە زەبەلاحانە هەر کە لەدایك دەبن دەتەقێنەوە لەبەرئەوە چاودێری کردنییان کارێکی گرانە، بەڵام ئەگەر تەقینەوەکان لەتیشکی گاماوە بن ئەوا لەزەوییەوە لەدوورییەکی زۆرەوە دەبینرێت، بیرۆ ئاماژەی بەوەدا ئەو تەقینەوەیەی لە ٢٢-ی شوباتدا ڕوویدا لەدووری نزیکەی ١٠ ملیار ساڵی ڕووناکییەوە بوو لەزەوییەوە. ساڵی ڕووناکیش نزیکەی ١٠ تریلیۆن کیلۆمەترە، شایانی باسە تەقینەوەکانی تیشکی گاما بۆ یەکەم جار لەساڵانی نەوەدەکاندا بەهۆی ئەو مانگە دەستکردانەوە بینرا کە چاودێری ڕێککەوتنامەی قەدەغەکردنی تاقیکردنەوە ئەتۆمییەکانیان دەکرد، تا ئێستا ٣٠٠٠ تەقینەوە ڕوویداوە زاناکان تەنیا شوێنی ٤٠ تەقینەوەیان لەگەردوونی فراواندا دۆزیوەتەوە، لەو باوەڕەدان کە دووەم گەورەترین وزە لەگەردووندا بەرهەم دێنن پاش تەقینەوە مەزنەکە.

هەژمارکردنی هێزی ئەو وزەیە کارێکی زۆر گرانە، بەڵام زاناکان وای دادەنێن ئەگەر لە١٪ی ئەو وزەیە بەکاربهێنرێت ئەوا پێداویستی زەوی بۆماوەی کوادربلیۆن ساڵ دابین دەکات.

ئەگەر تەقینەوەیەکی تیشکی گاما لەنێو گالاکسی ڕێگەی کاکێشاندا ڕووبدات بەرەو ڕووی زەوی ئەوا ئەو وزەیەی لێوەی پەیدا دەبێت ١٠٠٠٠٠ جار لەوزەی خۆر زیاترە و لەتوانایدایە هەموو شێوەکانی ژیان لەسەر هەسارەکەمان لەناوبەرێت.

مەترسییەکانی تیشکی گاما و خۆپاراستن لێی

بەرکەوتن بەتیشکی گاما دەبێتەهۆی بەئایۆن بوونی خانەکانی مرۆڤ و بەشێوەیەکی سەرەکی دەبێتەهۆی تووشبوون بەشێرپەنجە، بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی لەبواری تیشکی گامادا کاردەکەن بەرگێکی ئەستوور لەقورقوشم بەکاردەهێنرێت کە گەورەترین هاوکۆلکەی مژینی ئەو تیشکەی هەیە.

تیشکی گاما دوورییە گەردوونییەکان دەبڕێت لەبۆشاییدا و تەنیا لەکاتی بەریەککەوتنی بەبەرگی هەوایی گۆی زەویدا هەڵدەمژرێت. بەمشێوەیە بەرگی هەوایی بەپارێزەری بوونەوەرە زیندووەکانی سەر زەوی دادەنرێت لەم تیشکە لەناوبەرە.

دەتوانین چی ببینین بەهۆی تیشکی گاماوە؟

بینین بەهۆی ئەو چاودێرانەی بەتیشکی گاما کار دەکەن وێنەیەکمان دەداتێ سەبارەت بەو ڕووداوانــەی لەقولایی گالاکسی و ئەستێرە و تەنە ئاسمانییەکاندا ڕوودەدەن، زانـاکـانـی گـەردوونـنـاسـی هـیـواخـوازن لەتوێژینەوەی شەبەنگی تیشکی گامای دەرچـوو لـەو تەنانەوە ئاسۆیەکی نوێ لەفیزیادا والا بێت، هەروەها دڵنیا بن لەو تیۆرانەی کە دروسـت بوونی گـەردوون لێکدەداتەوە.

تیشکی گاما تیشکێکی زۆر گرنگە بۆ زانایانی گەردووناسی بۆ توێژینەوەی کارلێکە گەردوونییەکان، گەردوونێکی تایبەتی هەیە ناوی تیشکی گاما-یە.

تیشکی گاما لەسروشتدا

لەسروشتدا تیشکی گاما لەخۆرەوە بەهۆی کارلێکە ناوکییەکانەوە پەیدا دەبێت، وزەی تیشکی گاما دەگاتە ١ ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت، گالاکسییە ئاسمانییەکان و ئەو ئەستێرانەی بـەفـەزادا بلاوبوونەتەوە بەسەرچاوەکانی تیشکی X دادەنرێن، زاناکانی گەردووناسی کار بۆ لێکۆڵینەوە لەم تیشکە دەکەن لەڕێی چەند چاودێرێکی تایبەت بۆ ئەو مەبەستە بۆ تێگەیشتن لەنهێنییەکانی ئەم گەردوونە، هەروەها توخمە تیشکاوەرییەکانی وەك یـۆرانـیـۆم بـەبـەردەوامـی تیشکی گاما بەرهەمدێنێت.

میکانیزمی کاریگەری تیشکی گاما لەسەر وردە زیندەوەر

بەشێوەیەکی بـەرفـراوان تیشکی گاما لەبەجێهێنانەکانی پاکژکردن و پیشەسازییە پزیشکی و دەرمانسازی و خۆراکی و پاکردنەوەی پاشماوەکاندا بەکاردەهێنرێت لەبەر توانا زۆر بـەرزەکـەی لەکوشتنی وردە زیندەوەرەکاندا، لەناوبردنی سیستەمە زیندەییەکان بەهۆی تیشکی گاماوە لەدوو ڕێگاوە دەبێت:

کارلێککردنی ڕاستەوخۆ و کارلێککردنی ناڕاستەوخۆ ئەم دوو زاراوەیە بۆ باسکردن لەکاریگەری تیشکی گاما لەسەر ئاوێتە جیاکراوەکان بەکاردەهێنرێت وەك ئەنزیم و ترشی ناوکی بۆ باسکردنی کاریگەری ئەو تیشکە لەسەر ئەو بوونەوەرانە بەکارناهێنرێت کە سیستمی خانەکانییان پێکهاتەیەکی کیمیایی ئاڵۆزیان هەیە وەك خانە بەکتریایی و کەڕووییەکان.

مەبەست لەکارلێککردنی ناڕاستەوخۆ کاریگەری تیشکی گامای بەئایۆن بووە لەسەر گەردیلەکان کە پاش هەڵمژینییان بۆ تیشکی گاما دەبنە گەردیلە یان ڕەگ یان ئەلکترۆن کە دەبنەهۆی کارلێکە کیمیاییە لەناوبەرەکانی سیستمی خانەکان (Gazso ,1997)، کاریگەری ناڕاستەوخۆی تیشکی گاما بەسەر توێنەرەوەکاندا جێبەجێ دەبێت، ئاویش یەکێکە لەو توێنەرەوە بنەڕەتییانەی سیستەمە زیندەییەکان، بەمەش کاریگەری ناڕاستەوخۆ لەئەنجامەکانی بەئایۆن بوونی گەردیلەکانی ئاوەوە تیشکێك بەرهەم دێنێت کە ڕەگەکانی زۆر چالاکن و هەروەها ئەلکترۆنی ئاویشی لێ بەرهەم دێت.

مەبەست لەکارلێکی ڕاستەوخۆ گۆڕانە لـەواقـیـعـی گـەردیـلـەیـیـدا بـۆ مەبەستە خانەییەکان لـەدەمـارەکـان و گەردیلە چالاکەکان بەکاریگەری تیشکی بەئایۆنکەر نەك بەکاریگەری ئەو گەردیلە و ڕەگانەی لەئەنجامی بەرکەوتنی گەردیلەکانی دیکەوە بەتیشکی ئایۆنکەرەوە پەیدابوون.

زۆرجار بـەزاراوەی لەناوبردنی تیشکدانی ڕاستەوخۆ یان کارلێکردنی ڕاستەوخۆ دەدرێـــت بـەهـۆی ئـەو کاریگەرییە لەناوبەرەی تیشکی ئایۆنکەر سەر بەماددە بۆ ماوەییەکانی خانەدا هەیەتی، چونکە گەورەترین مەبەستی گەردیلەییە لەخانەدا.

DNA لەو گەردیلانە پێکهاتووە کە ئەو زانیاریە بۆماوەییانە هەڵدەگرن کە بەرپرسن لەزۆرکردن و نوێبوونەوە و دابەشبوون و زۆری دیکە لەو فەرمانە گرنگانەی ناو خانە، لەبەرئەوە لەناوچوون یان کارتێکردن لێیان بەکارێکی کاریگەر دادەنرێت بۆمانەوەی بوونەوەرەکە و توانای لەنیشتەجێ بووندا، هەروەها توانای میتاپۆلیزمی خانە لەناودەچێت بەهۆی شکانی بەندەکان و شکانی شەکری فۆسفاتی و لەناوچوونی تفتە نایترۆجینەکان، دەتوانین بەهۆی مایکرۆسکۆبەوە خانە بپشکنین لەکاتی دابەشبوونیدا تێبینی گۆڕان بکەین لەپێکهاتەی کرۆمۆسۆمدا لەئەنجامی بەرکەوتنی بەتیشکی گاما، ئەگەر خانەکە پاش دابەشبوونی DNA بەر تیشك بدەین ئەوا یەکێك لەکرۆماتیدینەکان گۆڕانێکی بێ شێوەی بەسەردا دێت.

بەمشێوەیە ئاماژە بەلەناوبردنی DNAبەهۆی تیشکەوە دەدەین:

١- لەزیندەوەرە سادەکاندا وەك فاگ phage و ڤایرۆسەکان بەگشتی پەیوەندییەکی بڕیی لەنێو لەناوبردنی مـاددە بۆماوەییەکان و وەستانی فەرمانە زیندەییەکاندا هەیە.

٢- لەو بوونەوەرانەدا کە ئاڵۆزترن وەك بەکتریا پەیوەندی لەناوچوونی DNA بەلەناوچوونی فەرمانە زیندەییەکانەوە دەردەکەوێت، بەڵام پەیوەندییەکە تاڕادەیەك ئاڵۆزە.

وردە خانە زیندووەکان دووبـارە توانای گەشەکردنیان بـۆ دەگـەڕێـتـەوە پاش چالاککردن بەتیشك بۆ چاککردنی ئەو تێکچوونەی لە DNA-دا ڕوویداوە.

ئەو بوونەورە زیندووە وردانەی کە بەوە ناسراون توانای چاککردنییان بۆ DNA لاوازە هەستیارییەکی گەورەتریان هەیە بۆ تیشکەکان، هەستیارییەکەیان زیاد دەکات ئەگەر بەو ماددانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت کە کاریگەرییان لەسەر توانای چاك کردنی DNA دا هەیە.

*چالاکی تیشکاوەری زاراوەیـەکـە باس لەو کـرداره دەکـات کە تیایدا گەردیلە تیشك یان تەنۆلکە گەردیلەییەکان یان تیشکە وزە بەرزەکان وەك تیشکی گاما دەردەکات، ژمارەی ئەو گەردانەی زانراون لە ٢٣٠٠ جۆر زیاترە، کە زیاد لە ٢٠٠ جۆریان تیشکاوەرن و نزیکەی ٥٠ جۆریان لەسروشتدا هەیە، بەڵام ئەوانی دیکە زاناکان دروستییان کردوون، چالاکی تیشکاوەری لەلایەن زانـای فەڕەنسی ئەنتۆن هنری بکوبریل لەساڵی ١٨٩٦ز دا دۆزرایەوە.

سەرچاوەکان:

1- Gamma ray Astronomy in the compera the instrument.

2- Radar and Rohtgen strahlung.

3- GCSE physics Radoictivity Gamma waves.

4- GCSE Nuclear Rad. Types of Radio ctivity.

www17- ooh. Com/b/19172/htm/ coched.

جیهانی زانستی لەگۆڕاندایە

هەڕاپۆرتێکی نوێی سایتی Royal Society دا، کە سایتێکی ئەکادیمی نەتەوەیی زانستی بەریتانییە، بـلاوکـراوەتـەوە کە گرووپێکی نوێ لەولاتان بەڕابەرایەتی چین‌و بـەدوای ئەویشدا چەند ولاتێکی دیکە بەبەڕازیل‌و هندیشەوە، وەك خاوەن توانای زانستی دەردەکـەون بۆ کێبڕکێکردنی ولاتە زلهێزە زانستیەکانی پێشووتری وەك ئەمریکاو خۆرئاوای ئەورووپاو ژاپۆن.
هەروەها ڕاپۆرتەکە ناوی چەند نەتەوەیەکی زانستی بلاوکردووەتەوە، کە بەشێوەیەکی زۆر خێرا لەڕووی زانستیەوە سەریانهەڵداوەو پێشتریش خاوەنی پێشینەیەکی زانستی بەهێز نەبوون، ئەوانیش بریتین لەئێران‌و تونس‌و تورکیا، ڕاپۆرتەکە جەختیشی لەسەر گرنگی گەشەسەندنی هاوکارییە نێودەوڵەتییەکان کـردووەتـەوە، کە بەهۆی کاریگەری زانستی جیهانی‌و توانای چارەسەرکردنی ڕووبەڕووبونەوە جیهانیەکانی وەك ئاسایشی وزەو گۆڕانی کەش‌وهەواو لەناوچوونی جۆرەکانی گیانداران هاتووەتە ئاراوە.
ڕاپۆرتەکە لەژێر ناونیشانی (زانیاری‌و نێت وۆرك‌و نەتەوەکان: هەماهەنگی زانستی جیهانی لـەسـەدەی ٢١دا)، ژمارەیەکی بەربلاوی داتای هەمەڕەنگی وەك زۆربوونی ژمارەی بلاوکراوە زانستیەکان کە لەلایەن ولاتانەوە بلاوکراوەتەوە، شیکردووەتەوەو تێیدا دەرکەوت کە پشکی گەشەسەندنی ولاتی چین لەسەرجەم ژمارەی وتارو بابەتە بلاوکراوەکانی جیهان، بەپلەی دووەم دێت لەدوای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ ڕابەری جیهانی زانستی بووە.
سەرۆکی گرووپی ڕاوێژکاری بۆ توێژینەوە زانستیەکان، پرۆفیسۆر کریس لۆلین سمیس، وتی "جیهانی زانستی لەگۆڕاندایەو چەند یاریکەرێکی نـوێ زۆر بەخێرایی لەدەردەکەوتندان، لەدوای سەرهەڵدانی ولاتی چینیشەوە، چەند ولات‌و نەتەوەیکی دیکە لەباشوری خۆرهەلاتی ئاسیا، خۆرهەلاتی ناوەڕاست‌و باکووری ئەفریقیا سەرهەڵدەدەن.
ڕاشیگەیاند "پەرەپێدانی ژمارەی توێژینەوە زانستیەکان‌و زۆربوونی هەماهەنگی لەنێو ولاتان هەواڵێکی دڵخۆشکەرەو ئێمە پێشوازی لێدەکەین، چونکە یارمەتیمان دەدات بۆ دۆزینەوەی چارەسەری کێشەو بەربەرەکانیە جیهانیەکان کە ئەمرۆ ڕووبەڕوی بووینەتەوە".
داتا بلاوکراوەکان کە لەلایەن ڕاپۆرتەکەوە شیکراونەتەوە، چەند گۆڕانێکی لەپشکی نووسینی authorship جیهانی توێژینەوە زانستیەکان خستووەتەڕوو لەماوەی نێوان سالانی ١٩٩٣-٢٠٠٣ و ٢٠٠٤-٢٠٠٨دا، سـەرەڕای ئـەوەی کە هێشتا ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پێشەنگی جیهانە لەڕووی زانستیەوە، بەلام پشکی داهێنانی زانستی جیهانی لەڕێژەی ٢٦٪ ەوە بۆ ٢١٪ کەمی کـردووە، چین لەپلەی شەشەمەوە بووە بەپلەی دووەم‌و پشکی خۆی لەداهێنانی زانستیدا لە٤،٤٪ەوە بۆ ١٠،٢٪ زیادکردووە، بەریتانیاش پلەی سێیەمی خۆی پاراستووە، سـەرەڕای ئـەوەی کە پشکی لەداهێناندا تۆزێك کەمی کردووە لە٧،١٪ ەوە بۆ ٦،٥٪.
هەروەها ڕاپۆرتەکەی Royal Society چەند داتایەکی وەرگرتنی دەقی Citation شیکردووەتەوە (کە چەند تۆمارێکی ئاستەکانە کە تێیدا لێکۆڵەران دەقی کارەکانی یەکتر وەردەگرن لەلێکۆڵینەوەکانیاندا)، ئەم دەق وەرگرتنە زۆرجـار وەك ئامرازێك بەکاردێت بۆ هەڵسەنگاندنی چۆنێتی بلاوکراوەکان وەك دانپیانانێك یان ناسینێك لـەلایـەن تێڕوانینی دانـەرە هاوپلەکەی خۆی، کە ئەمەش ئەوە دەردەخـات کە کۆمەڵگای زانستی نرخ‌و بەها بۆ ئەو کارە زانستیانە دادەنێت کە بلاودەکرێنەوە، لەو دوو ماوەیەدا، ئەمریکا پلەی پێشەنگی‌و بەریتانیاش پلەی دووەمـی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا هەردوو ولات پشکیان لەو دەق وەرگرتنە جیهانیەدا کەمیکردووە لەسالانی ٢٠٠٤-٢٠٠٨دا بەبەراورد لەگەڵ سالانی ١٩٩٩-٢٠٠٣، هەروەها ئاستی بەرزبوونەوەی چین لەداتاکەدا نیشاندراوە، سەرەڕای ئەوەی ئەو بەرزبوونەوەیە ڕەنگدانەوەی خێرایی ئەو گەشەیە نییە کە لەئەنجامی وەبەرهێنان‌و بلاوکراوەکانی نەتەوەکەی بینراوە.
لەڕاپۆرتەکەدا دەرکەوتووە، کە هەتادێ بـەری زانـسـت فـراوان دەبـێـت‌و دەبێتە شتێکی جیهانی بەڕادەیەکی زۆرتر لەوەو پێش، بەهۆی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە تادێ زیاتر لێرەو لەوێ ئەنجامدەدرێن، زیاد لەو گەشە خێرایەی چین‌و تا ڕادەیەکی کەمتر بەڕازیل‌و هند، ڕاپۆرتەکە ناوی ژمارەیەك ولاتی دیکەی بردووە کە بەخێرایی سەریان هەڵداوە لەڕووی زانستیەوە، ئەو ولاتانەش:
-تورکیا ئـەدای زانستی خۆی نزیکەی ڕێژەی ڕکابەریکردنی چین باشکردووە.

تورکیا ئەدای زانستی خۆی نزیکەی ڕێژەی ڕکابەریکردنی چین باشکردووە. تێچووی پێشخستن‌و لێکۆڵینەوەکان R&D شەش جار زیادی کردووە لەنێوان سالانی ١٩٩٥و٢٠٠٧دا، لەنێوان ئەو ماوەشدا ژمارەی لێکۆڵەرەکان بەڕێژەی ٤٣٪ زیادیکردووەو ژمارەی ئەو توێژینەوانەی دانەرەکانی تورك بلاویانکردەوە لەساڵی ٢٠٠٨دا چوار جار زیاترە لەژمارەی توێژینەوەکان لەساڵی ١٩٩٦دا

تێچووی پێشخستن‌و لێکۆڵینەوەکان R&D شەش جار زیادی کردووە لەنێوان ساڵانی ١٩٩٥و٢٠٠٧دا، لەنێوان ئەو ماوەشدا ژمارەی لێکۆڵەرەکان بەڕێژەی ٤٣٪ زیادیکردووەو ژمارەی ئەو توێژینەوانەی دانەرەکانی تورك بلاویانکردەوە لەساڵی ٢٠٠٨دا چوار جار زیاترە لەژمارەی توێژینەوەکان لەساڵی ١٩٩٦دا.

-ئێران بەخێراترین وڵاتـی گەشەسەندن دێتە هەژمار لەڕووی ژمارەی بلاوکراوە زانستیەکانیەوە لەجیهاندا ، بـەو پێیەی لەساڵی ١٩٩٦دا تەنیا ٧٣٦بـلاوکـراوەی زانستی بلاوکرایەوە، کەچی لەساڵی ٢٠٠٨ دا ئەو ژمارەیە گەیشتە ١٣،٣٢٨بلاوکراوە، حکومەتی ئـێران پابەندە بە"پلانێکی گشتگیری زانستی"و بەشێك لەو پلانەش بۆ بەهێزکردنی وەبەرهێنانی توێژینەوەکان‌و پێشخستنەکانە بۆ ڕێـژەی ٤٪ی کۆی بەرهەمی ناوخۆیی لەساڵی ٢٠٣٠دا، کەچی لەساڵی٢٠٠٦دا ئەو ڕێژەیە تەنیا ٠،٥٩٪ بوو.

-تونس ڕێژەی سەدی خەرجیەکانی کۆی بەرهەمی ناوخۆیی بۆ برەودان بەتوێژینەوەی زانستی‌و پێشخستنی ئەو وڵاتە لەڕێژەی ٠،٠٣٪ ەوە لەساڵی ١٩٩٦دا بۆ ١،٢٥٪ لەساڵی ٢٠٠٩دا زیادکردووە، ئەمەش لەکاتێکدایە کە ئەو وڵاتە سەرقاڵی برەودانە بەسیستەمی پێشخستن‌و لێکۆڵینەوەی نەتەوەیی بۆ دروستکردنی ٦٢٤ یەکەی توێژینەوەو ١٣٩ تاقیگەی توێژینەوەیی.

-وڵاتـی سینگافۆرە تێچوونی پێشخستن‌و لێکۆڵینەوەکانی بۆ نزیکەی دوو ئەوەندە زیادکردووە لەنێوان ساڵانی ١٩٩٦و ٢٠٠٧دا، لـە٠،٣٧٪ ەوە بۆ ٢٠،٦١٪ی کۆی بەرهەمی ناوخۆیی، لەکاتێکدا ژمـارەی بلاوکراوە زانستیەکانی لەساڵی ١٩٩٦و ٢٠٠٨دا بۆ زیاتر لەسێ ئەوەندە ٢٦٢٠ بۆ ٨٥٠٦ زیادکردووە.

-وڵاتـی قەتەر کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی خاوەن دانیشتوانێکی بچووکی ملوێنێك‌و چوارسەد هـەزار کەسییەو خاوەنی ١٢٨ ملیۆن دۆلار کـۆی بەرهەمی ناوخۆیی هەنوکەییە، لەبەرنامەیدایە بەڕێژەی ٢،٨٪ی کـۆی بەرهەمە ناوخۆییەکەی لەسەر توێژینەوە زانستیەکان خەرجبکات لەساڵی ٢٠١٥دا، ئەمەش کۆی توانای خەرجی پێشخستن‌و لێکۆڵینەوەی تاکە کەس بۆ ٢،٤٧٤ دۆلار بەرزدەکاتەوە.

کێشە جیهانیەکانی وەك گۆڕانی کەش‌و هەوا، پەتای جیهانی، گیانلەبەران، ئاو، خۆراك‌و ئاسایشی وزە پێویستی بەلێکنزیکبوونەوەو پێکەوە کارکردن هەیەو بۆ ڕووبەڕوبونەوەی ئەمانەش پێویستیمان بەداینامیکی ئاڵۆز هەیە کە زۆرجار بەهۆی سیاسەتەوە پشتگوێ دەخرێت

ڕاپۆرتەکە لێکۆڵینەوەی لەسەر هەماهەنگی جیهانی کــــردووەو، دەریـخـستـووە کە ئەمڕۆ زیاد لە٣٥٪ی ئەو وتارو بابەتانەی بلاوکراونەتەوە لەڕۆژنامە نێودەوڵەتیەکاندا بەهۆی پێکەوە کارکردنی نێودەوڵەتیەوە بووە، کە ئەم ڕێژە زیادکردووەش پازدە ساڵ پێش ئێستا تەنیا ٢٥٪ بوو، بایەخدان بەهەماهەنگی نێودەوڵەتی‌و گەشەپێدان بەهۆی چەند هۆکارێکەوەیە کە گرنگترینیان کارکردنە لەگەڵ کەسانی شارەزاو پێویستی پێکەوە کارکردن‌و هاوکاریکردن لەسەر بابەت‌و کێشە جیهانیەکانی وەك پێشخستنی تەکنۆلۆژیای پەیوەندیەکان‌و گەشتی هەرزانتر. لەپشت سوودەکانی ئەم هەماهەنگیە نێودەوڵەتیەوە، ڕاپۆرتەکە تیشکی خستۆتە سەر پەیوەندیەکی ڕوونی نێوان ژمارەی ئەو دەقە وەرگیراوانەی ناو هەر وتارێك‌و ژمارەی وڵاتە هاوکارەکان، هەروەها ڕوونکردنەوەی بەهای سەرقاڵبوونی وڵاتان بەهاوکاریکردن بۆ زیادکردنی کاریگەری توێژینەوەکان.

لەکۆتاییدا، ڕاپۆرتەکە ڕۆڵی هاوکاریکردنی زانستی لەنێوان وڵاتاندا لەبەرچاوگرتووە لەمامەڵەکردن‌و گرنگیدان بەخێراترین بەربەرەکانێی جیهانی ئـەم سـەردەمـە و جەختکردن لەسەر گرووپی حکومەتەکان بۆ گۆڕانی کەش‌و هەواIPCCو گرووپی ڕاوێـژکـاری بۆ توێژینەوەی کشتوکاڵی نێودەوڵەتی CGIARو دامەزراوەی گەیتس Gates Foundation و پەیمانگای پـەروەردەی تەکنیکی‌و توێژینەوە ITER و هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای عـەمـبـارکـردن، هـەروەهـا ڕاپـۆرتـەکـە خاڵە بەهێزو لاوازەکـانـی ئەم مۆدێلەی خستووەتەڕوو بۆ داینکردنی زانستی نێودەوڵەتی بەمەبەستی باشتر بەکارهێنانی لەداهاتوودا.

پرۆفیسۆر سمیس وتی: "کێشە جیهانیەکانی وەك گۆڕانی کەش‌و هەوا، پەتای جیهانی، گیانلەبەران، ئـاو، خـۆراك‌و ئاسایشی وزە پێویستی بەلێکنزیکبوونەوەو پێکەوە کارکردن هەیەو بۆ ڕووبەڕوبونەوەی ئەمانەش پێویستیمان بەداینامیکی ئاڵۆز هەیە کە زۆرجار بەهۆی سیاسەتەوە پشتگوێ دەخرێت، "ئەو جەختیشی کردەوە کە "زانست ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەدیاریکردن‌و شیکردنەوەی ئەم بەربەرەکانیانە و پێویستە بایەخی پێبدرێت بەهاوتەریبی لەگەڵ تێڕوانینە کۆمەڵایەتی‌و سیاسی‌و ئابووریەکان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەی گونجاو".

لەئینگلیزییەوە:
دانەر عەبدولڕەحمان محەمەد

سەرچاوە:
http://royalsociety.org/news/new-science-countries

ئیراتۆسێنێس و
ڕەهەندەکانی زەوی و مانگ

شێرکۆ ڕەشید قادر

کاتێك

که مۆزەخانەی ئەسکەندەرییە ڕوو لەگەشەکردن دەکات، زۆر لەزانایان و فەیلەسوفانی یۆنانی بۆ مەبەستی خوێندن یان وانەبێژی ڕوودەکەنە ئەم شارە. بەتایبەت ڕۆژگارێك کە مۆزەخانەکە لەسەر دەستی پەتلیمۆسی دووەم کوڕی پەتلیمۆسی یەکەم شای ئەسکەندەرییە بایەخێکی زۆر گرنگی پێدرا. یەکێك لەو فەیلەسوفانەی کە لەسالانی هەمان سەدەدا ڕوودەکاتە ئەسکەندەرییە ئیراتۆسێنێس Eratosthenes (٢٧٦-١٩٤ پێشزایین) بوو.

ئیراتۆسێنێس لەساڵی ٢٧٦ ی پێشزایین لەسیرین، کە شارێکە و دەکەوێتە لیبیای ئێستاوە، لەدایکبووە. هەر لەمنداڵییەوە زیرەکییەکی لەڕادەبەدەر و شازی تێدا بەدیکراوە، هەرچەندە لەشارۆچکەکەی خۆی، واتە سیرین، خوێندویەتی، بەڵام زۆربەی خوێندنەکەی لەئەسینا، لەهەریەك لەئەکایمیاکەی ئەفلاتون و لیسیۆمی(قوتابخانەی ئەرستۆیی) ئەرستۆیی خوێندویەتی.

لەساڵی ٢٤٥ ی پ.ز، کاتێك پەتلیمۆسی سێیەم (ئیوگیتەس) دەسەڵاتی گرتە دەست، دەبیستێت کە بلیمەتێك هەیە و ناوی ئیراتۆسێنێسە و گەلێك کاری فەلسەفی و ئەدەبی بەرزی نوسیووە بانگهێشتی کرد بۆ ئەوەی تەشریف بێنێت بۆ ئەسکەندەرییە و ببێتە مامۆستای کوڕەکەی کە ناوی فیلاپۆتەر، کاتێك پەتلیمۆسی سێیەم لەساڵی ٢٤٠ ی پ.زدا دەمرێت ، فیلاپۆتەر دەبێتە پادشا.

لەدوای مردنی سەرۆکی کتێبخانەکە، فیلاپۆتەر ئیراتۆسێنێس ڕادەسپێرێت کە ببێتە بەرپرسی کتێبخانەکە، ئەو کتێبخانەیەی، شەش سەد هەزار دەسنوسی دانسقەی لەخۆدەگرت، ئیراتۆسێنێس دەبێتە یەکێك لەکەسایەتییە هەرە گرنگەکانی ئەسکەندەرییە، هاوڕێیان و توێژەران لەکتێبخانەکە نازناوی پێنتاتلۆس pentathios یان بەم کەسایەتییە گەورەیەی زانست بەخشی. ئەم ناوەش بەزۆری لەڕۆژانی ئۆلۆمپیاتدا بەسەر یەکێکدا دادەبڕا کە لەپێنج لەیارییەکانی گۆڕەپان و مەیداندا بەڕاست پاڵەوان بووایە، ئەو یارییانەش بریتیبوون لەهەریەك لەبازدان، دیسك هەڵدان، ڕاکردن، زۆرانبازی و بۆکسێن. هەرچەندە ئیراتۆسێنێس لەم یارییانەدا پاڵەوان نەبوو، بەڵام ناوەکە بەسەر ئەمدا دابڕابوو، چونکە لەهەموو کارێکی دەزانی، لەسەر زۆر بابەت کاری کردووە، جگە لەئەسترۆنۆمی و ماتماتیك ئیراتۆسێنێس لەگەلێك لایەنی

ئەگەر لەم وێنەیە بڕوانین، سەیردەکەین کە تیشکی خۆر شاقوڵییانە لەو بیرە دەدات کە لەئەسوان هەیە، ئیراتۆسێنێس هات لەهەمان ساتەوەختدا دارێك یان ستونێکی لەمۆزەخانەکەی ئەسکەندەرییە چەقاند کە تەواو شاقوڵی بوو. پاشان ئەو گۆشەیەی پێوا کە دارەکە لەگەڵ تیشکی خۆردا دروستی دەکات، بێگومان ئەم گۆشەیە یەکسانە بەو گۆشەیەی کە هەردووك هێڵە خەیاڵییە درێژکراوەکانی ئەسوان و ئەسکەندەرییە، دوای یەکتربڕینیان لەچەقی زەویدا دروستی دەکەن. کە گۆشەکەی پێوا ٧،٢ پلە بوو.

ئیراتۆسینێس ستونێکی لە ئەسکەندەرییە چەقاندو سێبەری دارەکەی بەکارهێنا بۆ حیسابکردنی چێوەی زەوی. تاقیکردنەوەکەی لەرۆژێکی هاویندا کرد کە تێیدا درێژی شەو و رۆژ یەکسان بوو. لەم رۆژەدا لەئەسوان تیشکی خۆر شاقوولی لەتەپلی سەری دەداو لەهەمان ساتدا تیشکی خۆر لەئەسکەندەرییە سێبەری بۆ دارەکە دروست دەکرد. هۆکاری ئەمەش، لای ئیراتۆسینێس دەگەرێتەوە بۆ شێوەی چەماوەیی گۆی زەوی. ئەم بیرکردنەوەیە بەیەکێك لەبلیمەتییەکانی ماتماتیکناسانی یۆنانی کۆن دادەنرێت.

دیکەوە بلیمەتی و دەسەڵاتی ئەقڵیی خۆی خستۆتەگەر و رۆڵی دیاری هەبووە لەبەرەوپێشچوونی زانست. ریفۆرمی رۆژمێری بەجۆرێك کردووە کە ساڵی بازدان leap year لەخۆبگرێت. جگە لەوەی یەکەم زانا بوو کە ویستی کرۆنۆلۆژیای هەموو رووداوە ئەدەبی و سیاسییەکانی جیهان و یۆنانی کۆنی بەر لەسەردەمی خۆی بنوسێتەوە و تۆمار بکات، هەروەها وەك لەسەرچاوەکاندا هاتووە کاتەلۆگی بۆ ٦٧٥ ئەستێرە کردووە.

لەجوگرافیاشدا رۆڵی مەزنی هەبووە، لای ئەو دەریاچەکان سەرچاوەی رووباری نیلن، زۆر بەوردی رەوتی رووباری نیلی هەتا خەرتوم کێشاوە، بەپێچەوانەی فەیلەسوفانی پێش خۆی کە لێکدانەوەی هەڵەیان بۆ خەسڵەتە سەیرەکانی نیل پێشکەشکردووە، ئیراتۆسس یەکەم کەس بوو کە وەڵامێکی دروستی خستە بەرچاو کاتێك وتی کە بارانێکی بەخوڕ لەنزیك سەرچاوەکانی ئاوی رووباری نیلەوە دەبارێت، ئەمەش دەبێت بەهۆی دروستکردنی لافاو لەناوچە نزمایییەکانی رووباری نیل، هەروەها کاتێك لەبواری جوگرافییەوە وەسفی دانیشتووانی یەمەنی کردووە، چوار رەگەزی، Minaeans, Sabaeans, Qatabanians, and Hadramites، لەخەڵك جیا کردووەتەوە، هەتا ئێستاش، سەرباری گۆرانی دەوروبەرەکە، ناوی ئەم چوار رەگەزە عەرەبییە لەیەمەن ماون و دێنە سەر زمانی خەڵك.

بێگومان، وەك زۆر لەبلیمەتانی دیکەی یۆنان، زۆربەی دانراوە زانستییەکانی ئەم زاتە نەماون، بەڵام بەهۆی ئیشارەدان بەنووسینەکانییەوەو وەك سەرچاوە ئاماژەپێکردن لەلایەن نووسەرانی دیکەوە، توانراوە گەلێك لەبەرهەمەکانی کۆبکرێنەوە.

یەکێك لەکارە گرنگەکانی بریتی بووە لەکتێبێك بەناوی پلاتۆنیکەس، کە ماتماتیکی فەلسەفەی ئەفلاتون تاووتوێ دەکات، هەرچەندە ئەم کتێبە نەماوە، بەڵام گەلێك ماتماتیکناسی یۆنانی ئاماژەیان پێداوە کە هەریەك لەبابەتە سەرەتاییەکانی وەك جیۆمەتری، ئەریتمەتیك و میوزیك لەخۆدەگرێت. جگە لەوەی هەر لەم سەچاوەیەدا باس لەدوو هێندەکردنی شەش پاڵوو دەکات کە یەکێکە لەسێ پرسە بەناوبانگاکەی ماتماتیکی یۆنان دەکات، دوو پرسکەی دیکەیش بریتیین لەدووجاکردنی بازنە و دابەشکردنی گۆشە بەسەر سێ بەشی یەکساندا[1].

ئەوەی لێرەدا پەیوەستە بەباسەکەمانەوە بریتییە لەدوو پرۆژەی هێندە دانسقە و گەورە، کە تەواو زیرەکی و توانای قوڵی بیرکردنەوەی لەئاسابەدەری ئەم زاتە مەزنە دەخەنەروو، یەکەمیان بریتییە لەپێوان و دیاریکردنی چێوەی زەوی بەرادەیەکی وەها ورد کە لەگەڵ بەهای ئەم چەرخەدا زۆر جیاوازی نییە، خۆ ئەگەر جیاوازیش هەبێت ئەوە دەگەرێتەوە بۆ نەبوونی ئامێری پێشکەوتووی تەکنۆلۆژی وەك لەرۆژگاری ئەمرۆدا هەیە، دەنا میتۆدەکەی لەرووی ماتماتیکییەوە هیچ جۆرە خەوشییەك لەخۆناگرێت و میتۆدێکی هەتا ئێستاش زیندووە. دووەم کاری گەورەی

بەمجۆرە کاتێك پرۆسەکە ڕوودەدات، سەرەتا مانگ دەچێتە دەڤەری سێبەری زەوییەوە ، ٥٠ دەقیقە دەخایەنێت، ئەمەش ئەوە دەگەیێنێت کە تیرەی مانگ ٥٠ دەقیقەیە، واتە هەر لەو ساتەوە کە دەچێتە سێبەری زەوی و هەتا بەتەواوی و کاملّی بەسێبەری زەوی دادەپۆشرێت ٥٠ دەقیقە دەخایێنێت. پاشان هەر لەو ساتەوە کە مانگ پێ دەنێتە سێبەری زەوییەوەو هەتا بەهەموو سێبەرەکەدا گوزەردەکات ٢٠٠ دەقیقە دەخایێنێت، ئەمەش هێمایە بۆ ئەوەی کە تیرەی زەوی ٢٠٠ دەقیقەیەو چوار ئەوەندەی تیرەی مانگە. وردی و دانسقەیی ئەم ماتماتیکناسە مەزن و مێشك فراوانە لێرەدا بەدی دەکرێت.

بریتییە لەدۆزینەوە و حیسابکردنی دووری مانگ لەزەوییەوە.

یۆنانەکان دەمێك بوو گەیشتبوونە ئەو قەناعەتەی کە زەوی شێوەیەکی گۆیی هەیە، چونکە هەر زوو فەیلەسوفان درکیان بەهەقیقەتێك کردووە، کە سەرنجیان داوە کاتێك کەشتییەکان بەندەرەکان جێدەهێلن هێدی هێدی لەئاسۆوە دیار نامێنن و هەتا لەدواجاردا لوتکەی چارۆکەکانیان ون دەبێت و لەئاسۆدا نقوم دەبن، هۆکاری ئەم دیاردەیە تەنیا بۆ چەماوەیی ڕووی دەریا دەگەڕێتەوە، خۆ ئەگەر دەریا ڕوویەکی چەماوەیی هەبێت، ئەوا بێگومان زەوییش وا پێویست دەکات بەهەمان شێوە چەماوەیی و گۆیی بێت، جگە لەمەش مانگیران بەلگەیەکی دیکە بوو کە زەوی گۆییە، چونکە کاتێك زەوی وەك سێبەری سینییەکی خڕ مانگ دادەپۆشێت، هەردوو، واتە هەم زەوی و هەم مانگ گۆیی دەنوێنن. سەرباری ئەمانەش مێژوونوس و گەڕیدەی یۆنانی هیرۆدۆتەس، باس لەوە دەکات کە خەلّکی ئەوپەڕی باکور کاتی خەویان جودایە. بەمجۆرە ئەگەر زەوی گۆیی بێت ئەوا هەندێك بەشی زەوی بە هۆی تیشکی خۆرەوە ڕووناکە و هەندێك بەشی دیکە تاریکە.

ئەگەر زەوی شێوەیەکی گۆیی هەیە، باشە ئەی بۆچی خەلّکانێك کە لەنیوەی خوارەوەن، یان لەباشووری گۆی زەوین ناکەونە خوارەوە؟ یۆنانەکان بۆ حەلکردنی ئەم مەتەلّە، ئەو لێکدانەوەیەیان هەبوو کە گەردوون چەقی هەیە، چەقی گەردوون وەها هەلّکەوتووە کە زەوی بێت، هەموو شتێك بەرەو چەقی گەردون کێش دەکرێت. زەوی خۆشی لەحالّەتێکی هەمیشە وەستاودایە، هەرچییەك لەسەر ڕووی زەوی هەیە بەرەو چەقی زەوی دەجولّێت، جا لەباکوری زەوی یان باشورەکەی بێت.

ئیراتۆسێنێس یەکەم کەس بوو کە توانی قەبارە و چێوەی زەوی بدۆزێتەوە و بیپێوێت، ئەمەش لەو کتێبەیدا هاتووە کە ناوی "دەربارەی پێوانی زەوی"ە. کاتێك لەمۆزەخانەکەی ئەسکەندەرییە دەبێت، دەبیستێت کە لە خوارووی میسر، کە ئێستا بەشاری ئەسوان دەناسرێت، بیرێك هەیە، ئەم بیرە گەلێك خەسلّەتی نایابی هەیە. هەموو سالّێك لەهاوین و لەڕۆژی ٢١ ی حوزەیراندا، لەنیوەڕۆدا، تیشکی خۆر بەشاقوولّی لەناخی بیرەکە دەدات و هەتا بنەکەی ڕۆشن دەکاتەوە. ئیراتۆسێنێس بۆی دەرکەوت کە لەو ڕۆژەدا و لەو ساتەدا و لەئەسوان بەتایبەتی خۆر بەشاقولّی لەسەر سەرمانە، بەلّام لەئەسکەندەرییە دیاردەکە هەرگیز بەو جۆرە نییە و تیشکی خۆر لەم ساتە دیاریکراوەدا هەرگیز وەك ئەسوان شاقولّی نییە، بەلّکو لار بوو، ئەمەش هەرچەندە دووری نێوان ئەسوان و ئەسکەندەرییە سەدان کیلۆمەتر بوو.

ئیراتۆسێنێس دلّنیابوو لەوەی کە زەوی شێوەیەکی گۆیی و چەماوەیی هەیە، هەر بۆیەش لەئەسکەندرییە خۆر وەك ئەسوان بەڕۆژی نیوەڕۆ لەتەپلّی سەر نادات و سیمایەکی شاقولّی نییە. بیری کردەوە کە

دوای ئەوەی کە قەبارەی مانگی دۆزییەوە، ئیراتۆسینێس بەجۆرێکی تارادەیەکی سانا توانی دووری مانگ لە زەوییەوە دیاری بکات. هەروەك لەم وێنەیەدا دیارە دوو سێگۆشە هەن یەکێکی بچکۆلەو یەکێکی گەورە ڕێژەی بەرزی بازنە بچکۆلەکە بۆ درێژی قۆڵمان وەك ڕێژەی تیرەی مانگ بۆ دوورییەکەی لەزەوییەوە وایە. درێژی قۆڵمان بەنزیکی سەد ئەوەندی نینۆکمان دەبێت، واتە دووری مانگ لەزەوییەوە نزیکەی سەد ئەوەندی تیرەکەیەتی.

ئەگەر بتوانێت ئەم فرسەتە بخاتە گەڕ و بەم هۆیەوە دەکرێت چێوەی زەوی بپێوێت. هات کەسێکی بەتایبەت خستەکار بۆ ئەوەی بە پێ دووری نێوان ئەسکەندەرییە و ئەسوان دیاری بکات، ئەو میتۆدەی بۆ ئەم مەبەستە ئیراتۆسینێس خستییەگەڕ هەتا بڵێی بلیمەتانە و زیرەکانە بوو، هەرچەندە لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا کارەکە بەو جۆرەی ئەو ناکرێت و ئەمڕۆکە مرۆڤ هەموو ئامێرێکی تەکنۆلۆژی و زانستی وردی لەبەردەستدایە بۆ جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی وەها و گەلێك ئاسانە، بەڵام ئێمە لێرەدا باس لە ٢٢ سەدە لەمەوبەر دەکەین.

ئیراتۆسینێس هات لەهەمان ساتەوەختدا دارێك یان ستونێکی لەمۆزەخانەکەی ئەسکەندەرییە چەقاند کە تەواو شاقوڵی بوو. پاشان ئەو گۆشەیەی پێوا کە دارەکە لەگەڵ تیشکی خۆردا دروستی دەکات، بێگومان ئەم گۆشەیە یەکسانە بەو گۆشەیەی کە هەردوو هێڵە خەیاڵییە درێژکراوەکانی ئەسوان و ئەسکەندەرییە، دوای یەکتربڕینیان لەچەقی زەویدا دروستی دەکەن. کە گۆشەکەی پێوا ٧،٢ پلە بوو.

پاشان یەکێکی لەئەسکەندەرییەوە بەپێ نارد بۆ ئەوەی دووری نێوان ئەسکەندەرییە و ئەسوان بپێوێت، ئەگەر ئەم کەسە بەدەوری زەویدا بسوڕێتەوە ئەوا وەك ئەوە وایە کە بەدەوری بازنەیەکدا بسوڕێتەوە کە دەکاتە ٣٦٠ پلەی تەواو، بەڵام لێرەدا ئەگەر گۆشەی نێوان ئەسکەندەرییە و ئەسوان ٧،٢ پلە بێت، ئەوا دووری نێوان ئەسکەندەرییە و ئەسوان بەپلە دەکاتە ٣٦٠\٧،٢ پلە (واتە ٧،٢ لەسەر ٣٦٠، ئەم دابەشکردنە دەکاتە یەك لەسەر پەنجا(٥٠\١)ی چێوەی زەوی. کاتێك کە ئەو کەسەش بەپێ دووری نێوان ئەسکەندەرییە و ئەسوانی حیسابکرد، دەرکەوت کە دوورییەکە دەکاتە ٥٠٠٠ ستادە[٢] ، (ستادە پێوەری دووری ئەو ڕۆژگارەی یۆنان بوو، هەر ستادەیەك (بەپێوەری ئەوسای میسر) بەنزیکی دەکاتە ١٥٧،٥مەتر). بەمجۆرە ئەگەر ٥٠٠٠ ستادەکە کەڕەت ٥٠ بکەین ئەوا چێوەی زەوی دەکاتە ٢٥٠،٠٠٠ ستادە. ئەگەر ئەم ژمارەیە بگۆڕین بۆ کیلۆمەتر ئەوا دەکاتە ٣٩٦٩٠ کیلۆمەتر (واتە سی و نۆ هەزار و شەش سەد و نەوەد کیلۆمەتر). ئەم ژمارەیە

بەهەقیقەت نزیکە لەچێوەی زەوی کە لەم چەرخەدا پێوراوە و دەکاتە ٤٠٠٧٩ کیلۆمەتر (واتە چل هەزار و هەفتا و نۆ کیلۆمەتر). ئەمەش ئەگەر بلیمەتی ئەم ماتماتیکناسە و نایابی میتۆدی ماتماتیکی نەبێت چییە؟ پاش ئەمە ئیراتۆسینێس تیرەی زەویی دۆزییەوە کە بەهاکە دەکاتە ١٢٦٣١ کیلۆمەتر، دیسانەوە ئەم بەهایەش زۆر نزیکە لەبەهای هاوچەرخەوە کە دەکاتە ١٢٧٤٠ کیلۆمەتر. توانا و دەسەڵاتی پێوان لەلای ئیراتۆسینێس سنوورەکانی زەویی بڕی و ڕووی کردە پێوان و حیسابکردنی دووری مانگ لەزەوییەوە، سەرباری ئەوەی هیچ ئامێرێك لەو ڕۆژەدا لەبەرد دەستیدا نەبوو، بەڵام بۆ کەسایەتییەکی مەزنی وەها ئەقڵ باشترین ئامێر بوو، هەر بۆیەش توانای خۆی بۆ ئەم مەبەستە خستەگەڕ و هەوڵیدا ئەم دوورییە بدۆزێتەوە.

هەروەها لەکاتی دیاردەی مانگیراندا، ئیراتۆسینێس توانیویەتی بەمیتۆدێکی لۆژیکییانە یەکەم تیرەی مانگ بدۆزێتەوە و دووەم جاریش تیرەی زەوی دیاری بکات. (وەك دەزانین، مانگگیران بریتییە لەڕێگرتن

لەتیشکی خۆر لەلایەن زەویەوە کە بگاتە مانگ، بەمەش مانگ بەسێبەری زەوی دادەپۆشرێت).

بەمجۆرە کاتێك پرۆسەکە ڕوودەدات، سەرەتا مانگ دەچێتە دەڤەری سێبەری زەویەوە[٣] ، ٥٠ دەقیقە دەخایەنێت، ئەمەش ئەوە دەگەیێنێت کە تیرەی مانگ ٥٠ دەقیقەیە، واتە هەر لەو ساتەوە کە دەچێتە سێبەری زەوی و هەتا بەتەواوی و کاملّی بەسێبەری زەوی دادەپۆشرێت ٥٠ دەقیقە دەخایێنێت. پاشان هەر لەو ساتەوە کە مانگ پێدەنێتە سێبەری زەویەوە و هەتا بەهەموو سێبەرەکەدا گوزەردەکات ٢٠٠ دەقیقە دەخایێنێت، ئەمەش هێمایە بۆ ئەوەی کە تیرەی زەوی ٢٠٠ دەقیقە و چوار ئەوەندەی تیرەی مانگە، وردی و دانسقەیی ئەم ماتماتیکناسە مەزن و مێشك فراوانە لێرەدا بەدی دەکرێت.

بێگومان ئیراتۆسینێس لەوەبەر چێوەی زەویی دۆزییەوە و زۆر نزیکانە بەهاکەی وەها دیاریکرد کە دەکاتە ٤٠٠٠٠ (واتە چل هەزار) کیلۆمەتر، بەمشێوەیە تیرەکەی[٤] دەکاتە ٤٠٠٠٠×ڕێژەی نەگۆڕ، کە ئەمیش بەنزیکی دەکاتە ١٢٧٠٠ کیلۆمەتر، لێرەوە دەتوانین تیرەی مانگ بدۆزینەوە، کە دەکاتە چواریەکی تیرەی زەوی، واتە:

١٢٧٠٠×١÷٤=٣٢٠٠ کیلۆمەتر

پاشان ئیراتۆسینێس بۆی دەرکەوت کە دەتوانێت دووری مانگ لەزەوییەوە بدۆزێتەوە، یەکێك لەو میتۆدانەی بەکاریهێناوە بریتی بووە لەوەی کە سوودی لەپڕی مانگ وەرگرتووە، چاوێکی نووقاندووە و قۆڵی تەواو درێژکردووە و بەسەری پەنجەی مانگی داپۆشیوە، وەك لەدوا وێنەدا دەردەکەوێت کاتێك پەنجەمان بەو جۆرە دادەنێین و مانگ بەتەواوی دادەپۆشین، دوو بازنە دروست دەکەین، بازنەیەکی بچکۆلە و بازنەیەکی گەورە. ئەم دوو بازنەیە هاوشێوەن ، تەنیا ئەوەندە نەبێت کە بازنە گەورەکە زۆر زیاتر لەبازنە بچکۆلەکە گەورەترە. لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە بەهۆی بەکارهێنانی چەند یاسایەکی سێگۆشەکارییەوە، کە لەوەبەر هەر یەك لەئەناکساگۆراس و ئەریستاکەس سوودیان لێوەرگرتووە، دەتوانین بڵێین کە ڕێژەی بەرزی نێوکمان لەسەر درێژی باڵمان یەکسانە بەڕێژەی تیرەی مانگ لەسەر دووری مانگ لەزەویەوە، بەڵام درێژی قۆڵمان بەنزیکی دەکاتە سەد ئەوەندەی بەرزی نێوکمان (واتە ١:١٠٠) و تیرەی مانگیشمان لەوەبەر دیاریکرد و کردییە ٣٢٠٠ کیلۆمەتر، کەواتە دووری مانگ لەزەوییەوە دەکاتە سەد ئەوەندەی تیرەکەی واتە ٣٢٠٠٠٠ (سێسەد و بیست هەزار) کیلۆمەتر.

تێکڕای دووری مانگ لەزەوییەوە بەپێوەری ئەم چەرخە دەکاتە ٣٨٤،٣٩٢ کیلۆمەتر، وەك دەبینین جیاوازییەکە نزیکەی ٥٠ هەزار کیلۆمەترە، بێگومان هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی ئامێری تەکنۆلۆژی، چونکە ئەمە تەنیا زادەی ئەقڵی ئیراتۆسینێس و ماتماتیکە و هیچی دی[٥].

ئیراتۆسینێس لەکۆتایی ژیانیدا چاوانی لەدەستدا و بووە بنیادەمێکی نابینای تەواو، هەتا دواجار بەنان نەخواردن و خۆبرسیکردن کۆتایی بەژیانی خۆی هێنا.

پەراوێزەکان

١- لەمەڕ پرسی دێلیایەکانەوە، داستانێکی گەلێك سەرنجڕاکێش هەیە، چونکە وەها هاتووە کە خوداوەند، بە هۆی ئۆراکلەوە، بۆ ئەوەی دانیشتوانی دێلیاییەکان لەبەلای پەتای تاعون ڕزگاریان ببێت، ئەوا پێویستە لەبری ئەو چوخمە شەشپاڵووەی ئێستا هەیانە، یەکێکی دیکە بنیات بنێن کە دوو هێندەی ئەوی ئێستا بێت. خەڵکی دێلیا دەچن بەرزی چوخمەکە دوو هێندە دەکەن، کە سەیر دەکەن بەهیچ جۆرێك بیناکە نابێتە دوو هێندە، لە ناچارییدا پەنا دەبەنە لای ئەفلاتون بۆ ئەوەی ئامۆژگارییان بکات، ئەفلاتون لەوەڵامدا دەڵێت کە خوداوەندی ئۆرەکڵ دەخوازێت و مەبەستی بووە کە خەڵکی یۆنان شەرمەزار بکات، چونکە ماتماتیکیان فەرامۆش کردووە و گاڵتەیان بە جیۆمەتری دێت. دوایی ئەفلاتون پرسەکە دەداتە هاوڕێ و ماتماتیکناسی بلیمەت ئەرکیتاس. ئەمیش پرسەکە زۆر جوان شیکار دەکات.

٢- ستادە لەیۆنان لەیارییەکانی ئۆلمپیاتدا بەکاردەهات، وشەی ستادیۆم کە بەمانای گۆڕەپانی یاری دێت بناوانەکەی ستادەیە.

٣- هەتا کۆتایی ساڵانی هەفتاکانیش، خەڵك لەشارێکی وەك سلێمانی، وەك لەبیرمە، بەتەنەکە لێدان و هاتوهاوار مێشکی خەڵکیان هیلاك دەکرد، بەڵکە ئەمە خودایە مانگ بەربێت، ئەم دیاردەیە لەیۆنانی کۆنیشدا باوبووە.

٤- چێوەی بازنە دەکاتە تیرە کەڕەت ڕێژەی نەگۆڕ (واتە پای).

٥- پێویستە لێرەدا ئەو هەقیقەتە بڵێین کە مانگ بەشێوەیەکی هێلکەیی بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە، ئەمەش وەها دەکات کە لەهەندێك جێگەدا دوورییەکەی بگۆڕێت، بۆ نموونە کاتێك دەگاتە نزیکترین خاڵ لەزەوییەوە، دوورییەکەی ٣٥٦،٣٣٤ کیلۆمەتر و کە دەگاتە دوورترین ئەوا دوورییەکەی دەکاتە ٤٠٥،٥٠٣ کیلۆمەتر. واتە تێکڕای دووری مانگ لەزەوییەوە دەکاتە ٣٨٤،٣٩٢.

سەرچاوەکان:

1- Measuring the Universe: The Historical Quest to Quantify Space by Kitty Ferguson (Paperback 2000)

2- Big Bang: The Most Important Scientific Discovery of All Time and Why You Need to Know About It by Simon Singh (Paperback -2005)

لویس دی برولیه *

گەورەیی زانست و بەهای ڕەوشتی

مرۆڤ لەکارەکانیدا هەست دەکات کە زۆر پێویستی بەزانیاریە، بۆیە دەبینین کە لەزۆر کۆنەوە مرۆڤ هەوڵیداوە لەڕووداو وە دیاردەکانی دەوروپشتی بگات و ڕاڤەیان بۆ بکات، کەس نکوڵی لەوە ناکات کە ئەو ڕاڤانە سادەیی و ئەفسانەیی پێوە دیارە، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئەوە دیارە کە لەمرۆڤدا ئەو حەزو خۆشەویستیە هەیە کە هەڵیدەنێت بەرەو تێگەیشتن لەو دیاردە سروشتیانە، ئەوە گەواهی یەکەمە لەسەر ئەو بیرەی کە وامان لێدەکات بڕوابێنین بەو پەیوەندیە بەتینەی نێوان بەدواداهاتنی دیاردە سروشتیەکان لەلایەك و بیرو بۆچوون و ژیری و پێزانینی ئێمەی مرۆڤ بۆ ئەو دیاردانە لەلایەکی دی، زانست شێوەی نوێی خۆی وەرگرت لەو کاتەوەی کە کلتوری هزریمان لەو تەپوتۆزو تەمومژەی یەکەم جاری ڕزگاری بوو، ئیتر بەو جۆرە زاناکان هەستێکی زیادەیان لا دروستبوو کە سیستمێك هەیە لەسروشتدا، کە ئەویش گونجاندێکە کە بەلایەنی کەمەوە زیرەکیمان لەبەشێکی دەگات پاشان هەموو هەوڵەکانیان ئاراستەی سروشت و ئەو گونجاندنە بکەن ڕۆژ بەڕۆژ. ئیدی بەو جۆرە ئەوە دروست بوو کە پێی دەڵێن زانستی ڕووت واتە چالاکی ژیریمان کە ئامانجی ئەوەیە کە لەو دیاردە سروشتیانە بگات و پەیوەندی گونجاو لەنێوانیاندا دروست بکات بەچاوپۆشین لەوەی کە کەڵکی ئەو دیاردە یان ئەو پەیوەندیانە چین. بەڕاستی پێشکەوتنی زانست تا ڕادەیەکی باش و بەشێوەیەکی پلەبەندی لەوەی گەیاندین کە یاساکان کۆنترۆڵی ئەو دیاردانە دەکەن، ئەوەتا بەهۆی هەموو ئەو داهێنان و بەجێهێنانە کرداریانەوەیە کە

بارودۆخی ژیانی مرۆڤ بەلای باشی و هەندێك جار بەلای خراپیشدا ڕۆیشتووە، با ئەو بەجێهێنانانە لەولاوە بوەستێت، لەبەردەم هەموو ئەو هەوڵ و كۆششانەی كە لەمێژەوە و ئێستاش بەردەوام مرۆڤایەتی داویەتی و دەیدات تا سەركەوتوو بێت لەفراوانكردن و پاڵنان بەزانیاریەكانی دەربارەی دیاردە سروشتیەكان و هاوگونجانیان، گرفتێك لەبەردەمدا قوت دەبێتەوە ئەویش ئەوەیە ئاخۆ ئەو پاڵنەرە نهێنیە چییە كە پاڵ بەچەند تاكێكی دیاریكراوەوە دەنێت تا ئەو هەموو هەوڵ و سامانە سەرف بكەن بۆ دۆزینەوەی ئەو نهێنیانە لەكاتێكدا ئەوان هیچ سوودێك نابینن..؟

چۆن زانست توانی توێژینەوە بكات تەنیا بۆ چێژ وەرگرتن لەگرتەیەكی كتوپری ڕوویەك لەڕووەكانی ڕاستی لەگەڵ هەموو ئەو گرانی و دژایەتیانەی لەژیانی ڕۆژانەماندا هەن، بەڵام ئەو بەو بیرەوە بەرەو نموونەی بەرز ملی ڕێگا دەگرێت؟

ئەوە دیارە كە ئەوە ڕوویەكە لەدوو ڕووەكانی مرۆڤ كە زۆر جار بیرمەند و پیتۆڵەكان ئاماژەیان پێداوە كە ئێمە بەستراوەی پێكهاتە ئەندامی و دەروونیەكانی ژیانی ڕۆژانەمانین لەئاستی نزمیدا و لەهەمان كاتدا هەست بەو بانگە دەكەین كە كەم یان زۆر دەمانبات بەرەو بەها بەرز و گیانیەكان كە هیچ تاكێك ناتوانێت لێی دەرباز بێت هەتا خراپترین دروستكراوی خوا، بەڵام ئەو ڕاڤەكردنە گشتیە بۆ چاوتێبڕینی مرۆڤەكان بۆ ئەو ئاسۆ بەرزانە بەس نییە بۆ لێكدانەوەی ئەو هێزی كێشكردنە گەورەیەی كە زانستی ڕووت هەیەتی لەسەر ژیریمان، بۆیە دەبێت بەرەو زیاتر لەوە بڕۆین و بگەڕێین بەدوای بنەڕەت و سروشتی ئەو هێزە كێشندەیە، كەواتە ئەو ئامانجە كامایە كە ئەو كەسە بەدوایدا ڕادەكات ئەو كەسەش ئەوە ناگرێتەوە كە كارەكەی ئەوەیە كە دەیەوێت سروشتی ئەو دیاردە سروشتیانە دیاری بكات لەتاقیگاكەیەوە، یان دەیەوێت ئەو دیاردانە ببینێت، یان ئەو توێژەرەوەی كە دەیەوێت هێما و ژمارە دابهێنێت تا پێكهاتەی ڕووتی وا بەدەست بێنێت كە لەدنیادا ڕاستیە بنراوەكان و پەیوەندیان دەربخات كە كەسانێك نایزانن؟ ئەو ئامانجەی مەبەستە بێگومان ئەوەیە قوڵبوونەوەیە لەزانینی پێكەوە

نكوڵی لەوە ناكرێت كە دۆزینەوە گەورەكان لەماوەی شەو و ڕۆژێكدا بەدی نایەن، چونكە ئامادەكردنیان پێویستی بەهەوڵ و كاتێكی زۆر هەیە، و زۆر جار ئەوە لەبیری كەسی توێژەرەوە دەچێتەوە كە خەریكی چییە لەكاتێكدا ئەو تا گوێچكەكانی نوقمی دۆزینەوەكەی بووە و سەرگەرمی ئامادەكردنی ئامێرێك دەبێت

گونجانیەكانی سروشت كە ئەوەش گەیشتنە بەتروسكاییەك لەڕووناكی ئەو سیستمەی كە كۆنترۆڵی گەردوون دەكات و چەند دلۆپێكە لەئۆقیانووسی ڕاستیە قوڵە شاراوەكان كە ئەو سیستمەی پێكهێناوە، هەتا زانا و پیتۆڵەكان لەوانەن كە ئەو تیۆریە زانستیانە بگۆڕن بەجۆرێك سوودمەند بێت هەروەك بیردۆهیم فیزیازانی گەورە بۆی دەچێت، پێویستە لەسەر ئەو زانایانە دان بەوەدا بنێن كە ئەو تیۆریانە لەنێو قولایی دیاردە سروشتیەكانەوە بەدیهاتوون دەمانگەیەنێتە ئەوەی درك بكەین بەسیستمی بنەڕەتی، مەرجیش نییە كە هەموو ئەو كەسانەی كە هەوڵەكانیان بەرەو زانستی ڕووت بێت بڕوایان بەبوونی ئەو سیستمە باڵایە هەبێت، ئەوان بۆ ئەوەی بۆ ساتێكیش بێت ئەو پەردانە لابدەن كە لەنێوان ئێمە و ئەو سیستمەدایە لەخاڵێكیەوە بۆ خاڵێكی دی هەموو تواناكانیان و گوشراوی ژیانیان دادەنێن، دۆزینەوە گرنگەكان ڕووداوی گەورەبوون بۆ سەردەمی خۆیان بۆ نموونە كیشكردنی گشتی وەك بروسكەی كتوپڕ و ساتی بوو وایان لێكردین كە لەیەك چاوتروكاندندا درك بەو پێكەوە گونجانە بكەین كە هەتا ئەو كاتە بەبیری كەسدا نەدەهات، زانستی ڕووت هەوڵ دەدات بێتەوەی كەمتەرخەمی بكات یان مەبەستی كەڵك و سوودێك بێت تا لەكاتێكەوە بۆ كاتێكی دیكە چێژی ئەو خۆشیە پیرۆزەمان پێبدات كە لەدۆزینەوەی ئەو پێكەوە گونجانە بەدەست دێت، نكوڵی لەوە ناكرێت كە دۆزینەوە گەورەكان لەماوەی شەو و ڕۆژێكدا بەدی نایەن، چونكە ئامادەكردنیان پێویستی بەهەوڵ و كاتێكی زۆر هەیە، و زۆر جار ئەوە لەبیری كەسی توێژەرەوە دەچێتەوە كە خەریكی چییە لەكاتێكدا ئەو تا گوێچكەكانی نوقمی دۆزینەوەكەی بووە و سەرگەرمی ئامادەكردنی ئامێرێك دەبێت یان خەریكی هەژماردنێك دەبێت، مەبەستی دووری توێژینەوەكانی بەجۆرێكە كە پێكەوە گونجانی گەردوونی لا مەبەست نابێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەی كە وا لەهەوڵەكانی دەكات بەبەها بن و جێگەی ئەوە دەگرێتەوە كە وا دەردەكەوێت كە بێ كەڵك بێت ئەوەیە كە ئەو بەو هەوڵانەی هەوڵە گشتیەكان بەهێز دەكات كە ڕۆژێك لەڕۆژان ئاسانكاری دەكات بۆ بونیاتنانی یەكێك لەگەورەترینی بەدیهێنراوەكان كە ژیری مرۆڤ شەرەفمەند دەكات، زانستی ڕووت بێ ووچان خەبات دەكات بۆ گەڕان بەدوای ئەو سیستمە شاراوە و ئەو ڕاستیە كۆتاییانەی كە هەموو زانایەك بەپێی بیر و بۆچوون و فەلسەفەی تایبەت بەخۆی دەركیان پێدەكات، بەڵام كاتێك زاناكان هەموویان دڵسۆز دەبن دان بەوەدا دەنێن گەڕان بەدوای ڕاستیدا هۆكاری پشتەوەی هەموو هەوڵەكانی زانستی ڕووتەو ئەوەش چاوگەی ڕەسەنیەتی، لەسەرو هەموو ئەوانەوە دەبینین كە زانا ڕاستەقینەكان هەر هەموویان كۆكن لەسەر ئەو ئامانجە بەرزەی زانستی ڕووت لەگەڵ جیاوازی بیرو بۆچوونیاندا، بەڵام لەكۆتاییدا هەموو دەگەنە ڕێككەوتنێك دەربارەی ئامانجەكەیان.

ئەوەی سەیرە لەپێشكەوتنی زانستدا ئەوەیە

کە ڕێکەوتنێك هەیە لەنێوان بیرمان و شتەکان و توانای دیاریکراو بۆ پەنابردنە بەر زیرەکیمان و ڕێساکانی بیر بۆ پەیوەندیە قوڵەکانی نێوان ئەو دیاردانە، وامان لێدەکات بەلامانەوە سەیر نەبێت هەر جۆرە زانستێك وامان لێدەکات کە دڵنیا بین لەوەی کە ژیریمان هۆی وامان بۆ دابین دەکات کە لای کەمەوە تێبگەین لەوەی لەدەوروپشتمان ڕوودەدات لەسروشتدا، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەبیرمەندەکان ئەو ڕاستیە بەسروشتی دەزانـن، چونکە وەك ئـەوان دەڵێن کە لەماوەی هەزاران ساڵدا مرۆڤایەتی تاڵاوی هەموو ئەو نەهامەتیانەی چێشتووە کە لەو دیاردانەوە بەسەریدا هاتوون بۆیە ئیتر کاتی ئەوە هاتووە کە بزانێت چۆن لەگەڵیاندا هەڵدەکات تا پارێزی لەمانەوەی خۆی بکات، ئیتر بەو شێوە ژیریمان وردە وردە فێری ئەوە بوو کە لۆژیك و بنەماکانی بیری لەژێر ئەو فشارە مادديە ڕێکبخات، لەبەر ئەوە سەیر نابێت کە جارێکی دیکە لەدنیای ماددیدا لۆژیك و بنەماکانی بیرکردنەوە جارێکی دیکە بێنێتەوە کایە.

من خۆم لەڕاستیدا ئـەوە بەبەڵگەیەکی دابڕکار نازانم، چونکە بەلای منەوە پێویستە هەندێك لێکچوونی دروستکار هەبێت لەنێوان ژیریمان و دنیای دەوروپشتی، تا مرۆڤایەتی بتوانێت خۆی ڕابێنێت بۆ ژیان لەو نێوەندەدا، خۆ ئەگەر وا نەبوایە ئەوا مرۆڤایەتی تا ئێستا نەدەما و نەیدەتوانی خۆی ڕابگرێت، بەڵام مانەوەی ئەوە بۆ خۆی بەڵگەیە کە توانیویەتی خۆی ڕام بێنێت لەگەڵ ئەو دیاردانەو لەهەندێك لەبنەماکانی ئەو دیاردانە تێبگات و هەتا هەندێکیشیان بەکاربێنێت بۆ بەرژەوەندی خۆی، ئەوەی لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت ئەوەیە کە ئێمە ناتوانین خۆڕابێنین لەگەڵ ئەزموونێکی جیهانی هەر لەگزنگی مرۆڤایەتیەوە تا ئێستا. لێکۆڵینەوەی وردی دیاردە زۆر هەستیارەکان لەباری جۆراو جۆردا بەتایبەتی لەنوێترینی ئـەوەی زانست پێی گەیشتووە کە ئەوە لێکۆڵینەوەیەکی زۆر جیاواز دەبێت لەو تاقیکردنەوە زۆرانەی کە پیاوانی ئەشکەوت دەیانکرد، ئەو لێکۆڵینەوە وردانە ئێمەیان برد بەرەو دۆزینەوەی سەرچاوەی قوڵاییەکانی ژیریمان کە تا ئێستا کەس خەوی پێوە نەبینیون و تێمان دەگەیەنێت لـەدۆزراوە نوێیەکان و چەمکی تێگەیشتوو بدەن، ئێمە لێرەدا مەبەستمان تیۆریە نوێیەکانی فیزیای سـەردەمـە، بۆ نموونە بیردۆزی ڕێژەیی وەرگرە کە دروست بوو لەسەر بنچینەی تاقیکردنەوەی زۆر ورد کە نەدەتوانرا پێشبینی لەئەنجامەکانی بکرێت بەهۆی تیۆریە کۆنەکان—بۆچوونێکی نوێ بۆ شوێن و کات کە زۆر جیاوازبوو لەوەی کە لەسەری ڕاهاتووین، بەو شێوەیە دەردەکەوێت کە ژیریمان دەتوانێت لۆژیکانە ڕەگەزە پێویستیەکانی ڕاڤەی دوو چەمکی شوێن و کات بدۆزێتەوە کە زۆر جیاوازە لەوەی کە لەسەری ڕاهاتووین، سەرکەوتنی تیۆری ڕێژەیی ئاینشتاین دەریدەخات کە چ هاوڕێیەتیەکی ورد و فراوان هەیە لەنێوان ڕێساکانی بیردنەوەمان و ئەو سیستمەی پشتەوەی ئەو دیاردە وردانە کە ئەمڕۆ فیزیا لێیان دەکۆڵێتەوە هەیە، بۆمان دەردەخات کە ئەو هاوڕێیەتیە تا ناکۆتا درێژە دەکێشێت جیاواز لەئەزموونە ڕۆژانەییەکانی نەوەکانی پێشوو! ئەو نموونەی لەفیزیای گەردیلەیی یان مایکرۆییەوە وەردەگرین —کە ئەمڕۆ تیۆری کوانتا و درێژکراوەکانی— زۆر جوانتر و پڕ بەهاترە لێرەدا ئەوەی لەسەرمانە زۆر زیاترە لەوەی پێشوو دەربارەی تیۆری ڕێژەیی لێرەدا دەبێت بۆچوونەکانمان زۆر قوڵتربن لەوانەی پێشوو، دیاردەکان لەئاستی گەردیلەییدان بۆیە دەبێت واز لەوە بێنین کە دوای جوڵەی تەنۆلکەیەك بکەوین بـەبـەردەوامـی و بەخێراییەك و لەسەر ڕێڕەوێك هەروەها دەبێت واز لەوە بێنین کە دیاردەکان و سەرەتاییەکانیشیان

بـەردەوام لەبارێکی وەستاو و نەگۆڕیدا بن وەك لەفیزیای کلاسیکدا لەسەری ڕاهاتووین، بەڵکو دەبێت دان بەوەدا بنێین کە لەهەر ساتێکدا دیاردەکان وردەکانیشیان لەبارێکدان جیاواز لەساتێکی دی کە ناتوانین بـەوردی دوای ئەو ساتانە بکەوین بۆیە دەبێت پشت بەبستین بەئەگەرە ڕێژەییەکان، هـاوڕێ لەگەڵ ئـەوانـەدا دەبێت دەست بەرداری ئەو بیرە بین کە تەنۆلکەکان بەتەنیا بن و ڕۆڵی پێکنەری گروپە ئالۆزەکانیش نەمێنێت...هتد، ئێمە ناتوانین لەم وتارە سەرپێییەدا وردەکاری ئەو دیاردانە بدەین بەڵام ئەم تێبینیەش تۆمار دەکەین:

دەکـرا لەمیانەی ئەو پێشکەوتنە کەمەی لەئەو تیۆریانە ڕاستی ئەزموونی دیاریکراو بـەدەسـت بێنین کـە لـەسـەر بنچینەیان شێوگی لۆژیکی یەکگرتوو بنیات بنێین کە بگونجێن لەگەڵ ڕێساکانی بیرمان تا بەهەموویان هەموو ڕاستیەکان کۆ بکرێنەوە کە دەکرێت لێیان دڵنیابین لەسەر ئاستی گەردیلەیی لێرەدا جارێکی دیکە لەژێریماندا هەموو سەرچاوە پێویستیەکان بۆ جیهانبینی ئەو سیستمەی کە کۆنترۆڵی گەردیلەیی دەکات، هەرچەندە ئەو سیستمە زۆر جیاوازە تا ڕادەی سەرسوڕێنەر لەوەی کە ئێمە بۆ دەچیـن، کە ئـەوەش وەك ڕاستیەکی سەربەخۆ دەردەکەوێت جیاواز لەوەی ڕابردووی دووری مرۆڤایەتی.

کـورتـەی وتـەکـان لـەو نموونانەوە ئەو جـوان ڕێکیە دەردەخـــات کـە لەنێوان ئەو سەرچاوانەی کە ژێریمان هەیەتی و ئەو ڕاستیە قوڵانەی لەپشتەوەی ئەو دیـاردە سروشتیانەی شـاراونـەتـەوە، بۆ ئەوەی تیشکێکی زیاتر بخەینە سەر ئەو هاوگونجاویە یان بۆ ئەوەی بەتێڕوانینێکی فراوانتر سەیری ئەو ڕەسەنیە بکەین وەك دۆهیم لەبارەیەوە دەڵێت: "دەڵێین ئەوە وەك ئەوەی دەردەکەوێت پەیامی ڕاستی زانستی ڕووتە ئەو پەیامەش زۆر دوورە لەهەموو بایەخێك یان لەکەڵك و سوودی خۆیی بەڵکو ڕوونکراوەتەوە تەنیا لەپێناو ڕاستیەکاندا کە جوانترینی ڕووکـاری مرۆڤایەتیە"! ئابەو ئایدیاڵیە بـەرزەوە بەهایەکی ڕەوشتی زۆر بەرز دەدرێت بەو پەیامە مرۆڤایەتیە کە نکوڵی لێناکرێت.

لێرەدا پرسیار ئەوەیە ئاخۆ هەموو ئەو هەوڵانە بەرەو کوێمان دەبەن؟

بەڕاستی زانست هەنگاوی گەورە دەنێت بەرەو پێشەوە و ڕۆژانە دۆزینەوەی سەیر و گرنگ لەتاقیگاکانەوە دەردەچن، زانست بەخۆی و بەتیۆریە بوێرەکانیەوە دەرگای گـەورەمـان لەسەر والآ دەکـات بـەرەو نهێنیەکانی بوون، ئایا دەتوانین لەکۆتاییدا پەردە لەسەر هەموو نهێنیەکانی سروشت هەڵماڵین؟ ئاخۆ وەڵامێکی تەواومان دەست دەکەوێت دەربارەی گرفتەکانی میتافیزیك کە ماوەیەکی زۆرە مرۆڤ پێوەی سەرقاڵە؟

بەڵام لەوە ناچێت زانست بتوانێت ئەوانەمان بۆ بکات، چونکە نادیاری و نهێنیەکان لەهەموو لایەکەوە دەوریان داوین، هەروەك چۆن ئەو لەوحە گـــــــەورەی بۆفیس من شافانس ئاماژەی پێدەدا، ئەو لەوحەی کە دەروازە پلیکەداری سۆربۆنی ڕازاندۆتەوە، لەوحەکە ئاماژەیە بۆ ڕووناکیەکی زۆر لاواز کە بەدەوریدا دارستانێکی پڕ و چڕ و تاریك هەیە کە هەرگیز ئەو ڕووناکیە کزە ناتوانێت ئەو تاریکیە بڕەوێنێتەوە، واتە هەرگیز کلیلی کردنەوەی نهێنیەکانی گەردوون لای زانست نییە، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا کارێکی ئاستەم نابێت کە زانست ڕوونکردنەوەی نوێی وامـان پێدات کە ئەگەر گرفتە فەلسەفیە گەورەکانیشمان بۆ شیکار نەکات ئەوا هیچ نەبێت تیشکێك دەخاتە سەریان، هەروەك ئەوەی فیزیای نوێ کردی کە بیری نوێی پێداین دەربارەی شوێن و کات، و ئاستەمی بەدواداچوونی دیاردەکان لەئاستە زۆر پچووکەکانی وەك ئاستی گەردیلەیی و لەئاستی گەردوونی و زۆری دیکە کە تا ئێستا و لەدواتریشدا زانست لەنێوەندیدا گێنگڵ دەدات و هیچی دەربارە نازانێت.

لێکۆڵینەوە لەناوکی گەردیلە وامان لێدەکات ڕۆ بچین بەنێو قوڵایی ماددە کە سەیرو سەمەرەی کتوپڕیان تێدا شاراوەیە، هەروەها لەولایشەوە و لەسەر ئاستی گەردوونی زانست دەرگای گەورەی لەسەر کردینەوە کە لەوە تێبگەین کە تا چەند ئەم گەردوونە گەورە و فراوان و بێ سنوورە هەروەها بۆ هەموو بوارەکانی دیکەی زانست بەهەمان شێوە و هەموو ڕۆژێك دۆزینەوەی نوێ دەدەن بەگوێماندا کە دەبنە ماددەی گونجاو بۆ پێتۆڵەکانی داهاتوومان!

زۆر پێویستە کە شوێنێکی تایبەت هەبێت بۆ ژیانزانی، ئەوە زانستێکی زۆر گرنگە کە لەدیاردەی ژیان دەکۆڵێتەوە زۆر بەخێرایی بـەرەو پێش دەڕوات بەتایبەتی لەبواری بۆماوەدا، بەدڵنیاییی لەئێستا یان لەداهاتوودا ئەو زانستە زانیاری زۆر گرنگمان دەداتێ دەربارەی ڕۆڵی دیاردەی ژیان و شوێنی ڕاستەقینەی ئەو زانستە لەنێو هەموو زانستە سروشتیەکاندا.

ئەوانەی پێشتر ئاماژەیان بۆ کرا نموونە بوون بۆ زانستە ڕووتەکان لەسەر هەردوو ئاستی زیندوو و نازیندوو کە ئەوانیش دەبنە نموونە بۆ هەموو جۆرەکانی دیکەی زانست، لێرەدا گرنگ ئەوەیە کە تا چەند ئەو زانستە ڕووتانە پراکتیك دەکرێن، واتە چۆن ئەو زانستانە بەشێوەی کرداری بەجێهێنانی بۆ دەکرێت بەجۆرێك کە سوودمەند بن بۆ مرۆڤایەتی و لەخزمەتیدابن و تاڕادەیەکی زۆر لەگرفت و کێشەکانی ژیانی کەم بکاتەوە و بەرەو ژیانێکی ئارام و ئاسوودە و کامەران ببیات دوور لەکێشمە کێش و کوشتن و برین و لەناوبردن و وێرانکاری، بۆیە ئالێرەدا زۆر گرنگە کە کاتێك لەزانستە ڕووتەکان و بەجێهێنانەکانیان دەدوێین زۆر گرنگە کە باس لەلایەنی دووەمـی ئەو زانستانە بکەین کە ئەویش لایەنی ڕەوشتی ئەو زانستانە و پراکتیکەکانیانە ئالێرەدا بەهای ڕەوشتی زانست دەردەکەوێت کە بەبێ ئەو دوور نییە ئەو زانستانە مرۆڤایەتی نەبەن بەرەو کارەسات و مەرگ و لەناوچوون و وێرانکاری.

* لویس دی برۆلیە زانای فیزیایی فەڕەنسی خاوەنی بیردۆزی میکانیکی شەپۆلیە و دۆزەرەوەی شەپۆلە ماددیەکانە، لەساڵی ١٨٩٢ لەدایك بووە و لەساڵی ١٩٢٩ خەڵاتی نۆبڵی فیزیای وەرگرت لەسەر دۆزینەوەی سیفەتی شەپۆلی ئەلکترۆن.

و: جوان ڕەووف

سەرچاوە:

لويس دي بروليه، الفيزياء والمكروفيزياء (الطبعة الأولـى، مؤسسة سجل العرب، القاهرة ١٩٦٧)

هەسارەیەك لەئەڵماس

زانا گەردوونیەکان هەسارەیەکی زۆر سەیرییان دۆزییەوە، پێکهاتەی سەرەکی ئەو هەسارەیە ئەڵماسە، و ٤٠٠٠ ساڵی ڕووناکی لەزەویەوە دوورە، تیمێك لەزانا نێودەوڵەتیەکان وتییان چڕی پێکهاتەی ئەو هەسارەیە لەهەموو هەسارەکانی دیکە زیاترە و دەگاتە چڕی پلاتین! زاناکان وای بۆ دەچن کە ئەو هەسارەیە یەکەم جار ئەستێرە بوو بێت و ئینجا گۆڕابێت بۆ هەسارەیەکی پەستێوراو، ئەو هەواڵە کە لەگۆڤاری ساینسی ئەمەریکی ڕۆژی ٥شەمە ٨\٢٥\٢٠١١ دا بلاوکراوەتەوە ئاماژەی بەوەشدا کە بەشی زۆری پێکهاتەی هەسارەکە کاربۆنە و ئەڵماسیش کاربۆنێکی زۆر چڕکراو و پەستێوراوە، ئەو هەسارەیە بەدەوری ئەستێرەیەکی نیوترۆنی دەسوڕێتەوە کە هەر ٣ چرکە جارێك بەدەوری خۆیدا دەخولێتەوە (واتە ئەستێرەکە)، قەوارەی ئەو ئەستێرانە زۆر پچووکن و لەچەند کیلۆمەترێك تێپەڕ ناکەن. شایانی باسە ساڵی پاریش هەسارەیەکی دیکەی لەو جۆرە دۆزرایەوە، بەڵام چڕی پێکهاتەکەی وەك ئەمەیان نەدەبوو!

کلکداری ئیلین

ناو بەناو لەملاو لەولا هەواڵ و فیلمی وا بلاودەبێتەوە دەربارەی کلکدارەکان کە لەمیانەی سوڕانەوەکەیان بەدەوری خۆردا لەزەوی نزیك دەبنەوە و گوایە دەبنە هۆی زیان گەیاندن بەژیان لەسەر زەوی! وەك ئەوەی کە لەم دووایانەدا بلاوبوەوە دەربارەی کلکداری ئیلین کە گوایە کۆتایی بەژیانی سەر زەوی دێنێت لە٢٦ی٩ ی ئەمساڵدا لەمیانەی بوومەلەرزەیەکی بەهێزدا یان بەهەر شێوازێکی دیکە، بەڵام وا ئەو ڕۆژە ڕۆیشت و ژیانیش هەر بەردەوامە.
کلکداری ئیلین کە بەناوی C\2010X1 وە دەناسرێت لە١٠\١٢\ ٢٠١٠ لەلایەن لیۆنید ئیلین-ی ڕووسیەوە دۆزرایەوە کاتێك لەدووری ٦٤٧ ملیۆن کم بوو لەزەویەوە، لەو کاتەوە و وەك هەموو کلکدارێك بەردەوام لەزەویەوە نزیك دەبێتەوە. دەنگۆی ئەوە بلاوبۆوە کە نزیکبوونەوەی لەزەوی دەبێتەهۆی وێرانکردنی یەکچارەکی زەوی و کۆتاییهێنان بەژیان لەسەری.
لەو بارەوە زۆر پرسیار ئاراستەی ئاژانسی ناسا کرا کە دۆن یۆمان و داڤید مۆریسۆن وەلامیان دایەوە: ئەمەش کورتەی وەڵامەکانیانە: کلکدارەکە لەوپەڕی پرشنگداریدا دەبێت کاتێك دەگاتە نزیکترین پنتی لەزەویەوە کە ٣٥ ملیۆن کم

لەزەویەوە، هیچ زیان و مەترسییان نابێت لەسەر زەوی هەرچەندە هەواڵ و بانگەشەی زۆر لەسەر ئینتەرنێت بڵاو دەبێتەوە کە گوایە زیان بەزەوی دەگەیەنن بەڵام ئەوانە ڕاست نین ... ئەو کلکدارە تۆپەڵێك لەگۆی سەهۆڵیە و هیچ کاریگەری لەسەر هەڵکشان و داکشانی دەریاکانیش نییە، ئەوەندە پچووکە ئەگەر بەبەردەم خۆریشدا بڕوات ناتوانێت ڕووناکی خۆر لەزەوی بگرێت و خۆرگیرانی تەواوەتی لەسەر زەوی دروست بکات وەك دەڵێن، چونکە تیرەکەی ٣ تا ٥ کم دەبێت ئیدی چۆن ڕووناکی خۆر دەگرێت لەزەوی؟
کلکدارەکان تەنی ئاسمانین لەنێو کۆمەڵەی خۆردا و لەسوڕەکانیاندا بەدەوری زەویدا هەندێك جار نزیك دەبنەوە لەزەوی و ئەوەش ئاساییە و هیچ مەترسییان نییە.

خەوتنی ناچاری

تیمێك لەزانایانی ئەمەریکی توانییان هۆیەکانی تووشبوون بەنەخۆشی نووستنی ناچاری و نیشانەکانی دەست نیشان بکەن و بیر لەچارەسەرکردنیشی بکەنەوە.
خەوتنی ناچاری نەخۆشییەکی دەگمەنە، بەڵام چەندەها کەس بوونەتە قوربانی، چونکە کەسانی تووشبوو لەناکاو و بێ هیچ پێشەکییەك خەویان لێدەکەوێت کە جاری وا هەیە لەکاتی شۆفێریدا تووشی ئەو خەوتنە دەبن، هەروەها ئەم نەخۆشییە ئەگەر ژیانی کەسی تووشبوو نەشخاتە مەترسییەوە هەر تووشی جۆرێك لەحاڵەتی شەرمندەیی دەکات کاتێك لەشوێنی کارەکەی یان هۆڵی خوێندن و وانە وتنەوە لەناکاو خەوی لێدەکەوێت.
ئەو کەسانەی تووش دەبن ژیانییان زۆر ناخۆش دەبێت و ناتوانن لەهیچ شوێنێك بەتەنیا بن، تووشبوو لەسەعاتەکانی ڕۆژدا هەست بەخەواڵوییەکی زۆر و نەبوونی چالاکی دەکات بەشێوەیەك ناتوانێت هیچ کارێك بکات.

هەسارەیەکی نوێ

زانا گەردوونیەکان لەئەمەریکا بەهۆی تەلسکۆبی کیپلەرەوە هەسارەیەکی نوێیان دۆزیوەتەوە کە بەدەوری دوو ئەستێرەدا دەسوڕێتەوە، زاناکان لەگۆڤاری ساینسی ئەمەریکیدا کە ڕۆژی هەینی ٩/١٦ /٢٠١١ دەرچووە ئاماژەیان بەوە داوە کە ئەو پێکهاتە نامۆیەی هەسارەکە جەنگی ئەستێرەکان دێنێتەوە بیر، کیپلەر ١٦ ناوی هەسارە دۆزراوەکەیە کە لەجوولەکەیدا هەروەك جوولەی هەسارەی تاتووینە کە لەفیلمی جەنگی ئەستیرەکاندا هەیە، بەڵام ئەو هەسارە نوێیە ژیانی تێدا نییە. ئەو هەسارە نوێیە بارستەیەکی گازیە بەقەبارەی هەسارەی زوحەل و ماوەی ٢٠٠ساڵی تیشکی لەزەویەوە دوورە! هەرچەندە پێشتر زاناکان پێشبینی ئەوەیان کردووە کە دەشێت هەسارەیەك بەدەوری دوو ئەستێرەدا بسوڕێتەوە و بەو هەسارانەیان وتووە هەسارەی دوو خولگەیی، بەڵام ئەوە بۆ یەکەم جارە لەو جۆرە هەسارانە بدۆزنەوە! ئەو هەسارانە کاتێك دەگەنە کۆتایی ڕۆژەکەیان دوو خۆرئابوون دەبینن. دوو خۆری ئەو هەسارەیە لەچاو خۆرەکەی خۆماندا پچووکن، پلەی گەرمی سەر ڕووەکەی لە١٠ پلەی سیلیزی تێپەڕ ناکات و بۆیە زۆر زەحمەتە ژیان لەسەر ڕووەکەی هەبێت! هەسارەکە بەشێوەیەکی ستوونیە لەسەر هەردوو ئەستێرەکەو لەماوەی ٢٢٩ ڕۆژدا یەك جار بەدەوریاندا دەسوڕێتەوە، هەسارەکە لەهەریەکەیانەوە دوورە بەماوەی ١٠٤ ملیۆن کم کە نزیکەی هەمان ماوەی نێوان زوهرە و خۆرە. شایانی باسە تەلسکۆبی کیپلەر ساڵی ٢٠٠٩ هەڵدراوە بۆ دۆزینەوەی ئەو هەسارانەی کە وەك خۆرن لەمەجەرەکەمان کە بەمەجەرەی ڕێگای شیری دەناسرێت.

لەڕێی هەناسەوە

زانایانی دامەزراوەی کلیفلاندی کلینیکی بۆ بایەخدان بەتەندروستی جەختییان لەوە کرد شیکردنەوەی ئەو هەناسەیەی کە مرۆڤ لەلووتییەوە دەیداتەوە لەکاتی هەناسەدانەوەدا دەچێتە ڕیزی پشکنینەکانی خوێن و وێنەگرتن بەتیشك کە لەئێستادا بۆ دەست نیشان کردنی هەموو نەخۆشییەکان پشتییان پێدەبەسترێت بەنەخۆشییە درێژخایەن و ئاڵۆزەکانی وەك شێرپەنجەشەوە.

د. ڕاد دویك بەڕێوبەری بەرنامەی بۆرییە خوێنییەکانی سی لەمبارەیەوە ڕایگەیاند: هەناسەی مرۆڤ بریتییە لەشانەیەکی دەوڵەمەند کە حاڵەتی تەندروستی و ئەو نەخۆشییانە ڕوون دەکاتەوە کە مرۆڤ تووشیان بووە، چونکە دەوڵەمەندە بەکۆمەڵێك پێکهاتەی کیمیایی وەك دوانۆکسیدی کاربۆن و پاشماوە وردەکانی ژەمە سووکەکان، بەڵام ئامێرەکانی ڕەوگەگرتنی هەناسە لەتوانایاندایە بەوردی ئەو ماددانە لەیەکتر جیا بکەنەوە کە لەگەڵ هەناسەدانەوەدا فڕێ دەدرێنە دەرەوە لەبەرئەوە لەئایندەدا هەناسە دەبێتە یەکێك لەئامرازەکانی پشکنینی پزیشکی و نۆژداری.

تووت ئاموون ئەورووپییە

شارەزایانی بواری جینە بۆماوەییەکان لەسویسرا ئاشکرایان کرد ٧٠٪ ی پیاوە بەریتانییەکان و نیوەی پیاوان لەسەرتاسەری ئەوروپای خۆرئاوا پەیوەندی بۆماوەییان لەگەڵ تووت عەنخ ئاموون-ی فرعەونی میسریدا هەیە.

زاناکان لەسەنتەری ئیجینیای تایبەت بەزانستی خزمایەتی و ماددەی بۆماوەیی زوریخ توانییان سەرلەنوێ نموونەی پەڕلەی بۆماوەی ئەو فرعەونە لاوەی میسر دروست بکەنەوە کە لەتەمەنی نۆ ساڵیدا تەختی پادشایی گرتۆتە دەست لەگەڵ پەڕلەی بۆماوەیی ئەخناتوونی باوکی و ئەمنحەتبی سێیەمی باپیرەی، ئەمەش بەپشت بەستن بەفیلمێکی وێنەیی بۆ حیسابی کەناڵی دیسکەڤەری تەلەفزیۆنی.

ئەنجامەکان ئاشکرای دەکەن پادشا تووت ئاموون سەر بەگروپێکی جینە کە پێی دەوترێت هابلو R1B1A2 کە لە ٥٠٪ی پیاوانی خۆرئاوای ئەوروپا سەر بەهەمان گروپن، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەو ئەگەرەی کە سەر بەهەمان باپیرە گەورە بن.

سەنتەری ناوبراو ڕایگەیاند ڕێژەی بوونی ئەم گروپە جینییە لەنێو میسرییە هاوچەرخەکاندا بەڕێژەی ١٪ کەمی کردووە.

ڕۆمان شولتس بەڕێوبەری سەنتەری ئیجینیا لەمبارییەوە، وتی: ئەم دۆزینەوە تووشی سەرسامی کردین، بۆچی توت ئاموون بۆ سەر گروپێکی جینی لەئەوروپا بگەڕێتەوە، لەکاتێکدا گروپی جینی زۆر لەمیسر هەن، وا چاوەڕوان دەکرا کە بۆ یەکێك لەو گروپانە بگەڕێتەوە.

لە ٧٠٪ی پیاوە ئیسپانی و ٦٠٪ی پیاوە فەڕەنسییەکانیش هەمان گروپی جینی ئەو فیرعەونەیان هەیە کە بەر لەسێ هەزار ساڵ لەمەوبەر حوکمی میسری کردووە.

شولتس بەڕۆیتەرزی ڕاگەیاند، ئێمە لەو بڕوایەداین باپیرە گەورەی هاوبەش لەقەوقاز بەر لە ٩٥٠٠ ساڵ ژیابێت.

سەنتەری ناوبراو لەمبارەیەوە، وتی: خەمڵاندنەکان ئاماژە دەدەن کە سەرەتای کۆچی گروپی جینی هابلو R1B1A2 بەرەو ئەوروپا لەگەڵ بڵاوبوونەوەی کشتوکاڵدا دەستی پێکردووە بەر لەحەوت هەزار ساڵ، بەڵام زاناکانی بۆماوە دڵنیا نین لەچۆنێتی گەیشتنی باوباپیرانی توت ئاموون بۆ میسر لەناوچە بنەڕەتییەکانی خۆیانەوە.

لەئێستادا سەنتەرەکە بەشوێن نزیکترین خزمەکانی تووت ئاموونداا دەگەڕێت کە لەژیاندا مابێت.

زاناكان خێرایی ڕووناكی دەگۆڕن

بۆ یەكەم جار زانا فەڕەنسیەكان ڕایانگەیاند كە خێرایی ڕووناكی جێگیر نییە، بەڵكو لەژێر كاریگەری بواری كارۆموگناتیسیدا بەپێی ئاراستەكەی دەگۆڕێت. زاناكان پێوانەی جیاوازی خێرایی بڵاوبوونەوەی ڕووناكییان بەدوو ئاراستەی دژبەیەك بۆ دڵنیابوون لەو تیۆرە ئەنجامدا.
ئەو ئەنجامە وردانە بوارێكی فراوان واڵا دەكات لەبەردەم ئەو توێژەرانەی كە هەوڵ دەدەن پەرە بەنموونەیەك بدەن كە كارلێكی نێوان گەردەكان ڕوون دەكاتەوە، وا چاوەڕوان دەكرێت ئەو توێژینەوەیە لەگۆڤاری زانستی فیزیكاڵ ڕیفیۆ لینەرز- دا بڵاوبكرێتەوە، زاناكان وایان دەزانی كە ڕووناكی بەهەمان خێرایی و بەهەموو ئاراستە لەبۆشاییدا بڵاو دەبێتەوە تا ئەو كاتەی ئەم بیرۆكەیە دۆزرایەوە، هەندێك باریش هەن كە ڕاستاندنیان بۆ نەكراوە وەك ئەوەی كە ئەگەر بوارەكە تەنیا كارەبایی یان موگناتیسی بێت.؟ تیۆرە زانستیەكان لەكۆتایی حەفتاكانی سەدەی ڕابردووەوە نەیاتوانیوە پێشبینی لەبوونی ئەو بارانە بكەن، هەرچەندە هەندێك لەزاناكان تێبینی ئەوەیان كردبوو لەبۆشاییدا، بەڵام نەیانتوانی بوو ڕاستاندنی بۆ بكەن لەتاقیگاكانیاندا، بەڵام ئەمڕۆ پێشكەوتنی تەكنیك ڕێگای خۆشكردوە بۆ دۆزینەوەی ئەو كاریگەریانە لەسەر خێرایی ڕووناكی. توێژەرەوەكان بۆ ڕاستاندنی گریمانەی گوڕانی خێرایی ڕووناكی گازی نایترۆجین بوارێكی كارۆموگناتیسیان بەكارهێنا بۆ تێبینی كردن لەو كردارە. توێژەرەوەكان لەپەیمانگای فەڕەنسی بۆ توێژینەوە زانستیەكان و زانكۆی بۆڵ ساباتبیە ئامێرێكی تایبەتیان بۆ ئەو مەبەستە دروستكردووە، تیشكی ڕووناكی پێیدا دەڕوات لەژێر كاریگەری موگناتیس و بواری كارەباییدا كە بوارێكی كارۆموگناتیسی بەهێز دروست دەكەن، ئەو بواری كارۆموگناتیسیە بە٢٠ هەزار جار لەبواری كارۆموگناتیسی زەوی گەورەترە، لەمیانەی ئەو ئامێرەوە توێژەرەوەكان بەنیازن بیسەلمێنن كە ڕووناكی بەهەمان خێرایی و بەهەموو ئاراستەكاندا بڵاو نابێتەوە، هەروەها لەناوەندێكدا كە گازێك و بوارێكی كارۆموگناتیسی بەهێزی تێدابێت، جیاوازی خێرایی لەو بارودۆخانەدا دەگاتە لەملیارێكدا ١ ی مەترێك بۆ چركە كە ئەوەش جیاوازییەكی زۆر كەمە، بەڵام ئەو زانایانە جەختیان لەوە كردەوە كە ئەوە زۆر گرنگ دەبێت و ئاسۆی فراوان لەبەردەم زاناكان واڵا دەكات. ئەوە لەلایەك وە لەلایەكی دیكەوە پرسیار دەكەین:
ئایا دیواری خێرایی ڕووناكی دەبڕرێت؟!
بۆ چەندین نەوە گوزەری كرد و زانا فیزیاییەكان هەر وایان دانابوو كە خێرایی ڕووناكی زۆرترینە لەم گەردوونەدا و ئەو دیوارەی نابڕرێت و بڕێكی نەگۆڕە، ئەو خێراییەش كە بڕەكەی دەگاتە ٣٠٠ هەزار كم/چ، بەڵام تاقیكردنەوەیەك لەبرنستۆن نیوجێرسی ئەنجامدرا زانا فیزیاییەكان پرتەیەكیان لەڕووناكی لەیزەر نارد بۆ نێو ژوورێك كە هەڵمی سیزیۆمی تێدا بوو، پرتەكە ئەوەندە خێرابوو بەجۆرێك هەموو پرتەكە لەژوورەكە دەرچوو پێش ئەوەی كۆتایی بێت بەچوونە ژوورەوەی!! پرتەكە بەخێرایی ٣١٠ كم/چ دەرچوو، توێژەرەوەكان دەڵێن كە ئەوە باشترین بەڵگەیە لەسەر ئەوەی كە خێرایی ڕووناكی كە بەجێگیرێكی زانستی دانرابوو دەتوانرێت ئەو سنورەی ببڕرێت بەمانایەكی دی ئەو خێراییە جێگیر نییە و لەویش زیاتر هەیە بەلای كەمەوە لەبارودۆخێكی تاقیگاییدا، لیگۆن وانگ-ی توێژەرەوە لەپەیمانگای nec ی تایبەت دەڵێت: ناتوانرێت ئەو دیاردەیە بەكاربهێنرێت بۆ ناردنی زانیاری بۆ دواوە، بەڵام تاقیكردنەوەكەمان ئەوە دەسەلمێنێت كە ئەو بیرۆكەیەی تا ئێستا باوە و وا دادەنێت كە خێرایی ڕووناكی نابەزێنرێت بیرێكی هەڵەیە. ئەنجامەكانی ئەو تاقیكردنەوەیە كە وانگ و ئەلیكساندەر كۆزمچ و ئارسەر دۆگاریۆ ئەنجامیان دا لەگۆڤاری nature دا بڵاوكراوەتەوە.
هەرچەندە بەجێهێنانی كرداری نییە لەسەر ئەو دەستكەوتە زانستیە، بەڵام تاقیكردنەوەیەكی لەو جۆرە خرۆشانێكی لەنێو ناوەندە زانستیەكان دروست كردووە بەتایبەتی لەبواری فیزیای تیۆریدا.
ڕیمۆند چیاو زانای فیزیایی لەزانكۆی كالیفۆرنیا لەبیركلی كە خۆی لەو توێژینەوانەدا بەشداری نەكردووە دەڵێت: ئەو تاقیكردنەوانە ئاسۆی نوێن كە خەڵك بەئاستەنگیان دەزانی، زانا چیاو هەمان تاقیكردنەوەی ئەنجامداوە بەبەكارهێنانی بواری كارەبایی. توێژەرەوەكانی پەیمانگای nec لەتاقیكردنەوەكەیاندا ئامێرێكیان بەكارهێناوە كە بەهۆیەوە پرتەیەكی لەیزەریان ئاراستەی ژوورێكی شووشەیی كردووە كە پڕە لەهەڵمی گەردیلەكانی سیزیۆم، ئەو توێژەرەوانە دەڵێن ئامێرەكە بریتییە لەجۆرێك لەكارە گەورەكانی ڕووناكی كە دەتوانێت پرتەكە بنێرێت بۆ پێشەوە. پێشتر ئەو تاقیكردەوانە لەسەر ڕووناكی دەكران، بەڵام ڕووناكیەكە بەشێوەیەكی تێكچوو دەردەچوو بۆیە زاناكان گومانیان دەبوو لەو خێراییەی ڕووناكیەكە دەیگاتێ لەو ناوەندە تایبەتیەدا، بەڵام لەو تاقیكردنەوە نوێیەدا لەیزەرەكە بەتوندیەكی كەمتر دەردەچێت، بەڵام هیچ تێكچوونێكی بەسەر نایەت و بەشێوەی پرتەیەكی ڕێك دەردەچێت وە وەك شەپۆلێك لەفۆتۆنەكان ڕەفتار دەكات. ئەو پرتەیە دەردەچێت لەژوورەكە پێش ئەوەی كۆتایی بەچوونە ژوورەوەی بێت، چونكە گەردیلەكانی سیزیۆم لەسیفەتەكانی ئەو ڕووناكیە بەجۆرێك دەگۆڕێت كە خێرایی زیاتر بێت لەوەی كە لەبۆشاییدایە!
لەتاقیكردنەوەكەدا پرتەیەكی هاوشێوەی پرتە تێچووەكە دەردەچێت وە ئەو پرتەیە ماوەی ٢٠ م دەبڕێت پێش ئەوەی كە بەشی سەرەكی پرتەكە كۆتایی بەچوونە ژوورەوەی بۆ ناو ژوورەكە هاتبێت، چونكە خێرایی پرتە دەرچووەكە زیاترە لەخێرایی پرتە تێچووەكە! لەلایەكی دیكەوە ئیفرایم شتاینبێرگ زانای فیزیایی لەزانكۆی تۆرینتۆ دەڵێت: لەوانەیە ئەو فۆتۆنانەی كە لەژوورەكە دەردەچن هەمان فۆتۆنە تێچووەكان نەبن، كە ئەوەش لەوانەیە بۆ خۆی پرسیار دروست بكات دەربارەی بڕینی دیواری ڕووناكی، بەڵام بەهەر جۆرێك بێت ئەو تاقیكردنەوەیە زۆر گرنگە چۆن لەو ژوورەدا فۆتۆنی وا هەن كە لەو فۆتۆنانە دەچن كە هێشتا نەچوونەتە ژوورەكەوە؟

جەمال

http://www.iba.org.il
www.alqanat.com

سایکۆلۆژی psychology

کەسێتی سێکسی خۆت بناسە

د. فەوزیە دریع

ئایا کەسێتیمان بەگشتی و چۆنێتی ڕەفتارکردنی ڕۆژانەمان کاریگەری هەیە بۆ سەر کەسێتی سێکسیمان؟

ئایا شتێك هەیە بەناوی کەسێتی سێکسی؟ تاچەند سیفەت و ئاکارەکانی کەسێتیمان کاریگەرییان بۆ ڕەفتار و هەڵسوکەوت و ئارەزووی سێکسیمان هەیە؟ بۆچی مرۆڤ لەڕووی حەز و ڕەفتاری سێکسییەوە جیاوازە هەروەك چۆن لەڕووی کەسێتییەوە بەگشتی جیاوازە، لەژمارەکانی ڕابردوودا باسی کەسێتی پیاوی ڕۆمانسی و ژنی ڕۆمانسی و شێوازی سێکسی پیاوی غەریزی و ژنی غەریزیمان کرد، لەم بابەتەدا باسی شێوازی سێکسی پیاوی خەیاڵی و پیاوی عاتیفی لەگەڵ ژنی خەیاڵی و ژنی عاتیفی دەکەین لەگەڵ چۆنێتی گونجاندنی ئەم کەسێتییانە لەگەڵ یەکتریدا، دەتوانیت ئەم بابەتە بخوێنیتەوە و کەسێتی خۆت و هاوبەشەکەت بناسیت تا بزانیت چۆن سەرکەوتووانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت.

شێوازی سێکسی پیاوی خاوەن کەسێتی خەیاڵی

ئەم پیاوە سێکسی دەوێت و دەیەوێت زیاتر لەژنێك لەژیانیدا بێت بەلایەنی کەمەوە پێش ئەوەی بچێتە ناو ژیانی هاوسەرێتییەوە، ئەم پیاوە ژن وەك بوونەوەرێکی جوانی فرەجۆر دەبینێت و دەیەوێت چێژی لەگەڵدا ببینێت، یەکێك لەئارەزووە ڕاشکاوەکانی کۆکردنەوەی ئەزموونە سێکسییەکانە.

ئەم پیاوە ئارەزوویەکی دیاریکراوی نییە لەگەڵ ژناندا، ئارەزووی جۆرەها ژن لەخۆ دەگرێت بەپێچەوانەی کەسێتییەکانی دیکەی پیاو کە هەریەکەیان حەزیان لەجۆرێکی تایبەتە لەژن.

هەندێك لەم پیاوانە ئەگەر بەڕاستی بکەونە ناو خۆشەویستییەکی قووڵەوە لەگەڵ ژنێکدا ئارەزوویان بۆ ژنانی دیکە لەدەستدەدەن، لەم بارەدا بەدڵسۆزی دەمێننەوە لەگەڵ ئەو ژنەی کە خۆشیان دەوێت، بەڵام لەناخیاندا وەڕسی و بێزاری سەرهەڵدەدات، ئەم پیاوە ئارەزووی بۆ خوێندنەوە و دەستکەوتنی کتێب و گۆڤار و فیلمی سێکسی هەیە، لەناخیدا ئارەزوویەك هەیە بۆ زانینی شتی نوێ لەسەر سێکس تەنانەت لەوانەیە ڤیاگرا بەکاربهێنێت ئەگەر پێویستیشی نەبێت، غەریزەی سێکسی ئەم پیاوە ئەوەندەی لەمێشکیدا کۆبۆتەوە ئەوەندە لەجەستەیدا کۆنەبۆتەوە، دەگەڕێت بەشوێن دۆخی نوێی سێکسکردندا، نەك لەبەرئەوەی شەبەقیەو و بەشێوەیەکی هەمیشەیی سێکسی دەوێت، بەڵکو لەبەرئەوەی بەردەوام نوێبوونەوەی دەوێت، تێخستن و هاویشتنی بەلاوە گرنگ نییە، چێژ و نوێبوونەوە لای ئەم پیاوە گرنگە.

ئەم پیاوە هەر لەتەمەنێکی زووەوە خەیاڵی سێکسی هەیە و بەزۆری ئالوودە بووە لەسەر دەست لێدان لەخۆی بەمەبەستی چێژ وەرگرتنی سێکسی، لەو بارەشدا کە ژن دەهێنێت لەوانەیە هەر بۆ خەیاڵی سێکسی و دەستلێدانی سێکسی ڕۆژانی هەرزەکاری بگەڕێتەوە، هەندێجار ئەم خەیاڵە لای ئەم پیاوە بایەخێکی گەورەی دەبێت و لەلای ئەو جۆرێکە لەگەمەبازی.

پێویستی نوێبوونەوە لای ئەم پیاوە وای لێدەکات زۆر بەئاسانی چەندەها پەیوەندی لەگەڵ ژنانی دیکەدا ببەستێت، چونکە مەسەلەکە لەنوێ بوونەوە لەناو هاوسەرێتیدا ئاسانە، ئەم پیاوە سێکسی خاوێن، سێکسی پیس، سێکسی بێ سۆز، سێکس بەسۆزەوە، سێکس بەپارە،... هتد هیچی بەلاوە گرنگ نییە چۆنە تەنیا ئەو نوێبوونەوەی دەوێت.

ئەم پیاوە گوێی لەهەر شتێکی نوێ بێت لەگەڵ هاوسەرەکەیدا تاقی دەکاتەوە، هەر شتێك بخوێنێتەوە یان ببینێت یان لەخەیاڵی خۆیدا بێت لەگەڵ ژنەکەیدا تاقی دەکاتەوە، ئەم پیاوە حەزی لەوەیە لەناو جێگەی نووستندا قسەی سێکسی بکات، ئەگەر لەڕووی پەروەردەوە زۆر محافزکار نەبێت ئەوا ئامادەیە گوێ لەچیرۆکی سێکسی ژیانی هاوسەرێتی پێشووی ژنەکەی یان ژیانی سێکسی هاوڕێکانی ژنەکەی بگرێت، ئەوپەڕی چێژی ئەم پیاوە لەوەدایە ژنێك بدۆزێتەوە وەك خۆی ئەنگێزەی خەیاڵی لەزۆر شتدا هەبێت لەوانەش لەسێکسدا، لەم کاتەدا ئەم پیاوە ئیدی پێویستی بەوە نابێت تەماشای ژنێکی دیکە بکات.

لەهەندێك حاڵەتی دیاریکراودا ئەگەر خەیاڵی بۆ تێربوونی ئەقڵی بواری دیکەی دۆزییەوە، ئەوا سێکس ئەو بایەخەی لەژیانیدا نامێنێت بەتەواوەتی و لەپیاوێکی ئاسایی کەمتر بایەخ بەسێکس دەدات، چونکە لەبناغەدا کێشەکەی ئەو کێشەیەکی ئەقڵییە.

لەحاڵەتە گشتییەکاندا ئەم پیاوە دەکەوێتە خۆشەویستی ئەقڵی ژنەوە زیاتر لەجەستەی، لەوانەیە ئەم پیاوە کاتێك لەژنەکەی خۆی بێزار دەبێت تەڵاقی نەدات، بەڵام لەگەڵ

کارەکەیدا خۆی سەرقاڵ بکات و ژنێکی دیکە لەژیانیدا دەبێت.
زۆربەی پیاوە خەیاڵییەکان کە لەبوارە ئەدەبی یان زانستی یان هونەری یان بوارەکانی دیکەدا کار دەکەن پێویستییان بەئەرکێکە یان پرۆژەیەکە خەیاڵییان داگیر بکات، چیرۆکی نادڵسۆزی و بێوەفایی ئەم پیاوانە کە پێیانەوە نووساوە لەبناغەدا بۆ

زۆربەی پیاوە خەیاڵییەکان کە لەبوارە ئەدەبی یان زانستی یان هونەری یان بوارەکانی دیکەدا کار دەکەن پێویستییان بەئەرکێکە یان پرۆژەیەکە خەیاڵییان داگیر بکات

ئەو پێویستییە پێداگرەیان دەگەڕێتەوە، ئەم پیاوە کێشەیەکی ڕاستەقینەی هەیە لەگەڵ پەیوەندی سۆزداریدا، ژن لەگەڵیدا هەست بەهیچ سۆزێك ناکات، چونکە گوزارشت لەخۆی و لەهەست و سۆزی ناکات، ئەم پیاوە حەز ناکات دابنیشێت و هەست و تورەبوون و توندوتیژی خۆی شی بکاتەوە، دەیەوێت خۆبەخۆ بێت و چۆن حەز دەکات بەو شێوەیە هەڵسوکەوت بکات، بۆیە تورە و پەست دەبێت بەو ژنەی دەیەوێت دابنیشێت و باسی ئەو شتانەی لا بکات.
ئەم پیاوە بەخیانەت قەڵس نابێت و هیچ هەست بەگوناه ناکات، پەیوەندی ناشەرعی لەدوای ماوەیەك دەبێتە بەشێکی گرنگ لەکەسێتی ئەم پیاوە و دەبێتە کارێك خۆبەخۆ و ئاشکرا ئەنجامی دەدات، ئەم پیاوە بەشوێن ژنێکی باشتردا ناگەڕێت، بەڵکو بەشوێن ژنێکی جیاوازدا دەگەڕێت کە بەشێوەیەکی جیاواز بیوروژێنێت، ئیدی جیاوازییەکە هەرچۆنێك بێت.

بێزاربوون و ڕۆتین و نەبوونی تازەگەری لەسێکس و هاوسەرێتیدا دەبنە کێشەی سەرەکی لای ئەم پیاوە، یەکێك لەکێشە سەرەکییەکانی ئەم پیاوە نەبوونی توانای جیاکردنەوەیە لەنێوان خۆشەویستی و سێکسدا، ئەم کێشەیەش لای زۆربەی ژنان کێشەیەکی گەورەیە، باشترین هاوکێشە بۆ پیاوی خەیاڵی ئەوەیە کەم سێکس لەگەڵ ژنەکەی خۆیدا بکات بەو مەرجەی کۆششێکی زیاتر بخاتە کار لەو کاتانەدا کە سێکسی لەگەڵدا دەکات.

شێوازی سێکسی ژنی خاوەن کەسێتی خەیاڵی

ژنی خەیاڵی خاوەنی خەیاڵ و داهێنانە دەربارەی هەموو ژیان و بەشێوەیەکی تایبەتی دەربارەی سێکس، بڕوای بەشێوازی کلاسیکی نییە، پێیوایە پێویستە فرەجۆری و تازەگەری لەهەموو شتێکدا بکرێت.
ئەم ژنە خەیاڵییە ئارەزووی هونەری هەیە، لەسێکسدا شێوازی فرەجۆری هەیە، خاوەنی

هەندێك شێوازی پەسەندكراوی سێكسی تایبەتییە، ئـەم ژنـە هەندێك ئەزموونی سێكسی هەیە نەك لەبەرخاتری سێكس، بەڵكو لەبەر خاتری وروژانـدنـی ئەقڵی، ئەقڵی داوای لێدەكات هەر شتێكی نوێ تاقی بكاتەوە، دەبینین ئـارەزووی هەر شتێك دەكات لەدەرەوەی نەریتی تێربوونی سێكسی، ئـەم مێیە حـەزی لەبیرۆكەی سێكسكردنە لەڕێی تەلەفۆنەوە، لەوانەیە حیسابی فاتورەی تەلەفۆنەكەی زۆر بێت واتە پارەی زۆری بۆ بێتەوە، هەروەها وا دەزانێت داهێنانی قسەكردنی زۆر لەڕێی ئینتەرنێتەوە داهێنانێكی مەزنە و بەتایبەتی بۆ ئەو داهێنراوە.

ئـەم ژنـە هاوسەرەكەی هـان دەدات بۆ تاقیكردنەوەی هەموو دۆخ و هەموو شتێكی نوێ لەسێكسدا، ئارەزووی تاقیكردنەوەی هەر شتێك دەكات لەسێكسدا كە داهێنان و ئاڵۆزی تیادا بێت، لەبەرئەوە سێكس لای ئەم ژنە بەرئەنجامی بەدەستهاتووی ئەو شتانەیە كە نایوروژێنن و نایەوێت، تەنانەت ئەگەر ئەو دۆخ و ڕێگایانەی سێكس كە هاوسەرەكەی دەیەوێت تاقی بكەنەوە نەیشیوروژێنن و چێژیشیان لێنەبینێت و ماندووی بكەن هەر بەلایەوە خۆشە مادام خەیاڵی دەبزوێنن، ئەمە گرنگترین شتە لای ئەو. مەسەلەكەش لای ئەو هێندە جیاوازی نییە ئەگەر خۆی بەخشەر بێت یان وەرگر، دەیـەوێـت هەموو شتێك تاقی بكاتەوە تەنانەت ئەگەر بۆ جارێكیش بێت، تەنیا بۆئەوەی بزانێت چییە و بەخێراییش لەو شتە یان لەو دۆخە یان لەو بابەتە لەسێكسدا بێزار دەبێت و دەبێتە شتێكی ڕۆتینی لەلای و داوای شتی نوێ دەكات، لەدوای ماوەیەك ئەو شتە نوێیە بەو كاراییە لەلای نامێنێتەوە و دەبێتە تەنیا نوكتەیەك و پێكەنینی پێی دێت. ڕووخسار یان جل یان جێگەی نووستن لای ئەم ژنە ئەوەندە گرنگ نییە وەك ئەو بارودۆخەی كە بۆ نموونە ژنی ڕۆمانسی دەیـەوێـت، ئـەم ژنـە ئـەو ڕۆڵـەی بـەلاوە گرنگە كە لەو كاتەدا لەسێكسدا دەیبینێت، ئەم ژنە خەیاڵییە ئەگەر هیچ شتێكی نوێی دەست نەكەوت لەسێكسدا تاقیبكاتەوە، بەلایەنی كەمەوە دەیەوێت لەشوێنێكی نوێ سێكس بكات غەیری ژووی نووستن، ئەم ژنە ئەنگێزەی تازەگەری لەناخیدایە، تازەگەری لەلای لەشێواز یان لەشوێن تێپەڕ دەبێت، بەڵكو تەنانەت دەیەوێت تازەگەری لەمەزاجی سێكسكردنەكەشدا بكات، جارێك بەنەرم و نیانی، جارێك بەتوندی، جارێك بەدووورودرێژی و جارێك بەخێرایی و ... هتد.

ژنی خەیاڵی خەیاڵ دەیسوڕێنێت، خەیاڵی سێكسی بەشێكی گرنگە لەگەشەی زووی، تەنانەت ئەگەر لەژیانیدا پیاوێكیش نەبێت چێژی لەگەڵدا ببینێت، خەیاڵی كاتێك كە لەگەڵیدایە یان لەگەڵیدا نییە هەر تێری دەكـات، ئەم ژنە لەناو خەیاڵی خۆیدا گرمۆڵە بووە، هەندێجار خەیاڵی سێكسی دەكاتە هۆكارێك بۆ ڕاكردن لەكێشەكانی ژیانی و بەهۆكارێك دایدەنێت بۆ خۆ ڕزگاركردن لەفشارەكانی ژیانی، هەقیقەتێك هەیە ئەم ژنە چەندە هەست بەشكستهێنان بكات و لەبارودۆخێكی دیاریكراودا بژی ئەوەندە خەیاڵی سێكسی بەرفراوانتر دەبێت، ئەگەر ئەم ژنە لەبارودۆخێكدا پەروەردە بوو كە كەمێك ئازاد بێت یان كەمتر شەرمن بێت، ئەوا چێژ دەبینێت لەباسكردنی خەیاڵە سێكسییەكانی، ئەگەر شووی بەپیاوێك كرد توانی لەمبارەیەوە قسەی لەگەڵدا بكات ئەوا بەلایەوە ئاساییە پرسیاری لێبكات دەربارەی خەیاڵە سێكسییەكانی.

ئەم ژنە لەهەموو ژنێكی دیكە جیاوازە سەبارەت بەوێنەی سێكسی، بەلایەوە ئاساییە سەیر بكات، نەك بۆئەوەی بوروژێت، بەڵكو بۆئەوەی بابەتێكی نوێی دەست بكەوێت تا دواتر خەیاڵی سێكسی پێ پاراو بكات.

ئەم ژنە ئەگەر لەگەڵ هاوسەرەكەیدا هەستی بەئاسوودەیی كرد و هاوسەرەكەشی ئەمی وەك خۆی وەرگرت، ئەوا بەلایەوە ئاساییە پێی بڵێت حەز لەچی دەكات لەسێكسدا حەزی لەقسەی سێكسی زۆرە، چەندە ئەو قسانە شەعبی بن و ئاوازی ڕق و توندییان هەبێت ئەوەندە زیاتر دەوروژێت.

كۆمەڵێكی زۆر لـەم ژنانە كە خاوەنی كەسێتی خەیاڵین بەتەواوەتی بەپێچەوانەی ئـەم نـموونـەیـەوەن، ئـەم ژنانە بـەزۆری لەبارودۆخێكی كلاسیكیدا پەروەردەبوون، یان ئەزموونی ئازاراوییان دەربارەی سێكس هەیە لەژیانیاندا، لەبەرئەوە خەیاڵییان لەسەر شتی دیكە دوور لەسێكس چڕ دەبێتەوە، وەك هونەر و كـاری دەستی یـان هەر شتێكی دیكە، ئەنگێزەی خەیاڵ لای ئەم ژنانە هەیە، بەڵام بۆ شوێنێكی دیكە گۆڕاوە، تەنانەت هەندێك لەم ژنە خەیاڵییانە لەلایەن هاوسەرەكانییانەوە بەسێكس ساردی تۆمەتبار دەكرێن.

ژنی خاوەنی كەسێتی خەیاڵی دەتوانێت خۆشەویستی لەسێكس جیابكاتەوە لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت بەشێوەیەكی قوڵ بكەوێتە ناو خۆشەویستییەكی گـەورەوە، سەرسامیشە بەو پیاوەی هێزی داهێنەری ئەم ژنە لـەدەرەوەی چوارچێوەی سێكس دەبینێت، لەگەڵ هەموو ئەم خەیالآنەیدا ئەم ژنە خەیاڵییە لەوانەیە شوو بەپیاوێكی ئاسایی بكات كە ئاسوودەییەكی ماددی بۆ دابین بكات، چونكە دەتوانێت خەیاڵەكانی لـەكـاروبـاری دیكەی غەیری سێكسدا تەوزیف بكاتەوە.

ئەم ژنە حەزی لەپەیوەندی بەستنە لەگەڵ پیاوێكدا كە جیاواز بێت لەخۆی و بەپلەی بـەرز جیاواز بن لەیەكدی واتـە بەپلەی باشتر یان خراپتر، بۆ نموونە دەوڵەمەندتر یان هەژارتر، خوێندنی لەم زیاتر بێت یان لەڕووی كۆمەڵایەتییەوە لەخوارتر بێت... هتد، ئەو جیاوازییە گەورەیە دەیوروژێنێت بۆیە دەیەوێت پەیوەست بێت پێوەی، ئەم ژنە جیاوازی دەوێت تا شتێكی نوێ فێر بێت.

ئەم ژنە لەوانەیە لەبەر زۆر هۆكار شوو بەهەر پیاوێك بكات، لەوانەیە شوو بەپیاوێك بكات لەبەرئەوەی لەكەسێكی دیكە دەچێت كە ئەم سەرسامە پێی، لەوانە شوو بەپیاوێك بكات تەنیا لەبەرئەوەی هەست بەبۆشایی دەكات لەژیانیدا، یان لەبەرئەوەی پێویستی بەخستنەوەی منداڵێك هەیە... هتد، واتە تەنیا خاڵێكی دیاریكراو پاڵی پێوە دەنێت بۆ هاوسەرێتی بەچاوپۆشین لەوەی ئایا ئەو كەسە گونجاوە بۆی یان نا.

ئـەم ژنـە سڵ لەهاوسەرێتی دەكـاتـەوە، تەنانەت ئەگەر داواشی بكات یان هەوڵیشی بۆ بدات، تەنیا بیرۆكەی مانەوە لەگەڵ یەك پیاودا و لەیەك ماڵدا و بەدرێژایی تەمەن دەیترسێنن، چونكە ئەم مەسەلەیە تازەگەری تیادا نامێنێت، لەبەرئەوە بەزەیی بەخۆیدا دێتەوە و بەشێوەیەكی بـەردەوام لەناو هاوسەرێتیدا تازەگەری دەكات، زۆرجار ناكۆكی و كێشە لەگەڵ هاوسەرەكەیدا ڕێگە چارەیە بۆ خۆگونجاندن لەلای ئەم ژنە، یەكێك لەو شتانەی دڵخۆشی دەكەن بوونی هاوسەرێكی ئاڵۆزە تا ئـارەزووی

زانین و خەیاڵی بوروژێنێت، ئەم ژنە تووشی خەمۆکی دەبێت ئەگەر هاوسەرەکەی زۆر قسە نەکات و کەسێکی تازەگەر نەبێت، لەوانەیە لەناو خۆیدا خۆی بخواتەوە و تەنانەت بچێتە ناو قۆناغی قسەکردن لەگەڵ خۆیدا، لەم بارەدا هیچ کەسێك لێی تێناگات خۆی نەبێت، ئەم ژنە زۆر بەتوندی بەرهەڵستی خیانەت دەکات، لەوانەشە پێی هەڵبخلیسکێت ئەگەر ئەو پیاوەی دیکە کەسێکی ئاڵۆز و نادیار بێت و توانای وروژاندنی هەبێت، بێگومان کاتێك ڕوودەدات ئەگەر لەماڵێکدا گەورە بووبێت کە محافزکار نەبن.

بێزاری ئەو حاڵەتە ناخۆشەیە کە کاردەکاتە سەر ژیانی، لەگەڵ کامڵبووندا فێری ئەوە دەبێت هەموو شتێکی نوێ پاش ماوەیەك دەبێتە شتێکی بێزارکەر و بەمشێوەیە بەژیانی خۆی ڕازی دەبێت.

شێوازی سێکسی پیاوی عاتیفی

پیاوی عاتیفی ماوەیەك لەژیانی بەسەردەبات لەوانەیە ماوەیەکی دوورودرێژیش بێت تا درك بەهەقیقەتی عاتیفە و ئاڕاستە سێکسییەکانی خۆی دەکات، ئەم پیاوە لەوانەیە ماوەیەك لەژیانی لەناو ئاپورەی ژیان و خەڵکدا بەسەر بەرێت تا دەگاتە ئەوەی کە پێویستە بگات پێی.

لەوانەیە بۆماوەیەك بەشوێن پێویستی جەستەیی و سێکسیدا بڕوات، بەڵام پاش ماوەیەك دەوەستێت و داوای شتێکی دیکە دەکات بۆ خۆی، لەناکاو خۆی دەبینێت لەبەردەم فەلسەفەکەیدا کە بەدرێژایی ژیان لەسەری دەڕوات، ئەویش ئەمەیە: "لۆژیکی نییە بێ خۆشەویستی و عاتیفە سێکس بکەیت".

باشترین سێکس لای پیاوی عاتیفی ئەو سێکسەیە کە هەستەکانی لەقووڵایدا دەیجوڵێنن نەك غەریزە، پیاوی عاتیفی لەوانەیە گوزارشتکردنی کرداری لەسۆزەکانی زۆر بەلاوە ئاسانتر بێت لەگوزارشتکردنی زارەکی، پیاوی عاتیفی حەزی لەسێکسکردنە بەزۆری بەو مەرجەی لەگەڵ ژنێکدا بێت کە پەیوەستییەکی سۆزداری بەهێز بەیەکییانەوە ببەستێت، لەوانەیە دژوارترین هەست لای ئەم پیاوە ئەوە بێت کاتێك هەست دەکات خۆیی و ئەو ژنەی کە لەگەڵیدایە هەڵدەخەڵەتێنێت. لەوانەیە لووتکەی بەختەوەری لای ئەم

هەندێك پیاوی عاتیفی هەن کە ئارەزووی سێکسییان کەمە، بەلایانەوە ئاساییە لەچاوەڕوانییەکی دوورودرێژدا بژین تا ئەو ژنە دەدۆزنەوە کە خۆشییان دەوێت

پیاوە ئەو کاتە بێت ئەو ژنە دەدۆزێتەوە کە خۆی خۆشی دەوێت و هاوکات سێکسیشی لەگەڵدا دەکات، لەم کاتەدا دڵ و جەستەی پێکەوە دەکرێنەوە.

هەندێك پیاوی عاتیفی هەن کە ئارەزووی سێکسییان کەمە، بەلایانەوە ئاساییە لەچاوەڕوانییەکی دوورودرێژدا بژین تا ئەو ژنە دەدۆزنەوە کە خۆشییان دەوێت، یان لەوانەیە بەبێ سێکس لەگەڵ ئەو ژنەدا بمێننەوە کە خۆشییان دەوێت، پیاوی عاتیفی بەزۆری پێی وایە سێکسکردن باشتر دەبێت چەندە ساڵانێك بەسەر پەیوەندی سۆزداریدا تێپەڕێت لەگەڵ هاوسەرەکەی، چونکە وایدەبینێت سۆزی نێوانییان بەهێزتر دەبێت و ئەمەش لای ئەو بناغەی پەیوەندییەکەیانە. لەسێکسدا، ئەم پیاوە پێویستی بەوروژاندنێکی زۆر نییە، بەڵکو پێویستی بەسۆزێکی قووڵە تا سێکس لەلای بوروژێت و ببێتە بابەتێکی خواستراو.

ئەگەر لای زۆربەی پیاوان سێکس ئامرازێك بێت بۆ ئاشتکردنەوە و نەهێشتنی زویری و ناکۆکی، ئەوا لای ئەم پیاوە شتێکی دیکەیە و ئەم پیاوە لەسەر یاسایەکی دیکە دەڕوات، چونکە ناکۆکی و ئاژاوە، ئارەزووی سێکسی دەوەستێنن، ئەم ئارەزووە چاك نابێتەوە تا ئەو ناکۆکی و ئاژاوە ڕاستەقینەیە چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە پەیڕەوی ئەو شێوازی سزادانەش بکات کە دەست لەژنەکەی نەدات و لەگەڵیدا نەخەوێت بەهۆی ئەو ئاژاوە و ناکۆکییەی نێوانییان.

ئەگەر زۆربەی پیاوان بەلایانەوە باشتر بێت خۆیان لەسێکسدا خاوەن دەسەڵات و توانا بن، ئەوا پیاوی عاتیفی بەلایەوە ئاساییە ئەو لایەنی لاواز یان کەم دەسەڵات بێت و ئەو ژنەی کە سێکسی لەگەڵدا دەکات بەهێزتر و بەدەسەڵاتتر بێت، لەهەندێك لەحاڵەتی پەڕگیردا لەوانەیە توندوتیژی (بەخشراو یان وەرگیراو) ببێتە بەشێك لەپەیوەندی سێکسی، هەروەها قسەی سێکسی توند و زبر بەشێکە لەوروژاندنی سێکسی ئەم پیاوە، ئەم پیاوە هەندێك بابەتی ورد دەربارەی سێکس لەناخیدا و بۆ قۆناغی منداڵی دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوەی هەست و سۆز ئەم پیاوە بەڕێوە دەبەن، بۆیە ئەم پیاوە توانای کەوتنە ناو خۆشەویستی هەیە لەگەڵ ژنێکدا کە کێشەی دەروونی هەبێت بۆ نموونە تووشی نیورۆسس بووبێت، یان تووشی شێتی شت کڕین بووبێت، یان هەر کێشەیەکی دەروونی دیکە کە ئەنگێزەی فریاکەوتن و ڕزگارکردن ببنە پاڵنەر، ئەم پیاوە بەزۆری ژنێك دەهێنێت کە ئازار و خەمی هەیە و دەناڵێنێت، ئەم پیاوە ئەم جۆرە ژنە دەهێنێت تا ڕزگاری بکات ئەگەر لەم کارەیدا سەرکەوت واتە ژنەکەی لەو خەم و ئازارە ڕزگار کرد، ئەوا بەبەختەوەری دەژی تەنانەت ئەگەر سێکسیش کەم بێت، ئەم پیاوە لەگەڵ ئەم ژنەدا هەر بەختەوەر دەبێت مادام پەیوەندییەکی سۆزداری و ئارامی هەیە، ئەوەندە گرنگ نییە بەلای ئەم پیاوەوە کە ژن تەرکیز بکاتەسەری، بەڵام ئەگەر ئەم تەرکیزکردنە سەر یەکدیە ئاڵوگۆڕکراو بێت ئەوا پیاوەکە هەست بەتێربوونی سۆزداری دەکات، کاتێکیش ژن نازی ئەم پیاوە هەڵدەگرێت و لەڕێی شێلان و دەست پیاداهێنان و ناز هەڵگرتنەوە بۆ قۆناغی منداڵی دەگەڕێنێتەوە ئەم پیاوە دەچێتە لووتکەی بەخشینی سێکسییەوە.

زۆربەی پیاوانی عاتیفی توانای ئەزموونکردنی شتی نوێیان لەسێکسدا هەیە، نەك لەسۆنگەی تازەگەری و لەپێناوی تازەگەریدا، بەڵکو لەو سۆنگەیەوە ئەم شتە نوێیە وێنەیەکی نوێی گوزارشتکردنە لەخۆشەویستی بۆ لایەنی بەرامبەر، یەکێك لەخۆشی و چێژەکانی پیاوی عاتیفی ئەوەیە کە هاوبەشێك بدۆزێتەوە توانای بەشداریکردنی هەبێت لەگەڵیدا لەخەیاڵە سێکسییەکانیدا، لەم کاتەدا خەیاڵەکانی خۆی بەو ژنە دەڵێت و گوێ لەخەیاڵەکانی ئەویش دەگرێت، تەنانەت ئەگەر بابەتێکی سەیر و نامۆش لەو خەیاڵانەدا بێت، ئەم پیاوە خۆی لەم وێنەی خۆشەویستی و

بەیەکدا نووسانانەی هەیە و لەوانەیە خەیاڵی توندوتیژیشی هەبێت کە دەشێت ژن وەڕس بێت پێیان، لەبەرئەوە پارێزگاری لەهەندێك لەم خەیاڵانە دەكـات، هەندێجار هەستی غیرە لای ئەم پیاوە ئەوەندە بەهێزە وا لەم پیاوە دەكات زۆر بەتوندی بەم ژنەوە بنوسێت و سێکسی زۆری لەگەڵدا بکات و پێی وایە بەمە بۆخۆی دەپارێزێت.

میوزیك و کەشی باش باشترین گەمەبازین کە دەیوروژێنن، پێچەوانەکەشی ڕاستە، ئەم پیاوە بەلایەوە ئاساییە سەیری وێنە و فیلمی سێکسی بکات بەهۆی پاڵنەری وروژاندن و بەختەوەرکردنی ئەو ژنەی کە خۆشی دەوێت.

هەندێك لـەپـیـاوانـی عاتیفی جۆرێك لەزیادەڕۆییان هەیە دەربارەی ئەو ژنەی کە ئارەزووی دەکەن بۆ نموونە ژنی قەڵەوییان بـەلاوە باشترە، یـان ئـەوانـەی مەمکییان گەورەیە لەوانەیە بەشوێن نموونەی دایکدا بگەڕێین لەم جۆرە ژنانەدا.

لەهەندێك حاڵەتی زۆر دەگمەندا هەندێك لـەم پیاوە عاتیفییانە حەزییان لەبینینی دیمەنی منداڵانە بەڕووتی، بەڵام ئەگەر بەتەواوەتی هەڵگری ئەم ئاڕاستەیە بوون، ئەوا لەپشێوییەکی توندی دەروونیدا دەژین.

ئەم پیاوە عاتیفیە ئەگەر هەڵبژاردنەکەی بـۆ ئـەو ژنـەی کـە خـۆشـی دەوێـت هەڵبژاردنێکی دروست بوو، ئەوا لەوپەڕی خۆشەویستی و دڵسۆزیدا لەگەڵیدا دەژی، ئەگەر خۆشەویستی دەست نەکەوت ئەوا بەئەستەم ژنێکی گونجاوی ئەلتەرناتیڤ دەدۆزێتەوە ئەویش بەهۆی دڵسۆزییەوە و بەهۆی نەگەڕانییەوە بەشوێن ژنێکی دیکەدا، بەگشتی پیاوێکی ئاسانە، نەرم و نیانە، تەنیا میهرەبانی و لەئامێزگرتن کەفیلە بۆئەوەی کەسێکسی زۆری نەوێت، یەكێك لەکێشەکانی ئەم پیاوە ئەوەیە لەوانەیە کێشە دروست بکات بەهۆی ئەوەوە کە ناتوانێت گوزارشت لەسۆزەکانی بکات، بێدەنگی لای ئەم پیاوە خزمەتی زۆر بابەتی بۆ دەکات، بێدەنگی گوزارشت لەسۆزی خۆشەویستییەکەی، لەئەندامەکەی و لەزۆر شتی دیکە دەکات.

ئەم پیاوە وا پێشبینی دەکات کە پێویستە ژن تێبگات لێی کە چی دەوێت بێئەوەی ئەم خۆی قسە بکات، هەر مامەڵەکردنێکی بێدەنگی بەرامبەر بەبێدەنگی لەگەڵیدا ئەم پیاوە هیلاك دەکـەن و وای لێدەکەن وا هەست بکات کە خۆشەویست نییە.

ئەم پیاوە لەوانەیە تۆڵەکردنەوە بۆ کاتێکی دواتر دوابخات، توانای هەڵگرتن لای ئەم پیاوە زۆرە، هەروەها لەوانەیە پەنابەرێت بـۆ پلەیەك لەپلەکانی توندوتیژی بۆ گوزارشتکردن لەئازارە دەروونییەکانی و لەغیرەی، ئەو ژنەی لەگەڵ ئەم پیاوەدا دەژی درك بەگرنگی خۆی لەژیانی ئەم پیاوەدا دەکات و حاڵەتی پشت بەستن بەو ژنەی خۆشی دەوێت ڕەفتارێکی منداڵانەی ناسراوە لەم پیاوەدا، ئەم پیاوە منداڵەکانی خۆش دەوێت، بەڵام لەوانەیە خۆی لەحاڵەتی کێبڕکێدا ببینێتەوە لەگەڵیاندا لەپێناوی دەستکەوتنی خۆشەویستی دایکیاندا، چونکە ئەم پیاوە خێزان و کەسوکارەکەی خۆی خۆش دەوێت بێتاقەت و ماندوو دەبێت ئەگەر ژنەکەی ڕەخنەیان لێبگرێت تەنانەت ئەگەر ژنەکەی لەسەر هەقیش بێت و هۆکار هەبێت بۆ ڕەخنەگرتن لێیان، ئەگەر ژن ویستی ئەم بۆ لای خۆی ڕابکێشێت پێویستە کەسوکارەکەیی خۆش بوێت وەك چۆن پیاوەکەی خۆشی دەوێت، لەوانەیە بەڕاستی ڕقی لەکەسوکارەکەی بێت، بەڵام ئەمە ڕێگەی پابەندبوونی لێناگرێت پێیانەوە.

ئەم پیاوە زۆر هەستی ژنەکەی ڕادەگرێت و دەبێتە هاوڕێ و هاوسەریشی لەیەك کاتدا، ئەم پیاوە لەگەڵ ژنەکەیدا پێکەوە دەتوانن پەیوەندییەك بخوڵقێنن ببێتەمایەی ئیرەیی لای کەسانی دیکە.

ئەم پیاوە خائین نییە، ئەگەر ئەوە ڕوویدا خیانەت لەژنەکەی بکات، ئـەوا هەست بەگوناهێکی زۆر دەکـات، هەرچەندە دەشێت سێکس وەك سزا دژی ژنەکەی بەکاربێنێت، بەڵام نەك لەپێناوی چێژ و قەرەبوودا. ئەم پیاوە توانای شاردنەوەی ترسی لەناخیدا هەیە، بەتایبەتی بێبەشبوونی سۆزداری و ترس لەجیابوونەوە.

تەنیا مەترسی لەگەڵ ئەم پیاوەدا ئەوەیە کاتێك لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرێتی ژنێك دەدۆزێتەوە کە لەگەڵ سۆز و هەستەکانیدا مامەڵە بکات و بیوروژێنێت، لەم کاتەدا دەشێت ئەم پیاوە خیانەت بکات، بەڵام ئەمە لەبەرخاتری سێکس نییە.

بـەدەگـمـەن بــەدوای ژنێکی دیـکـەدا دەگـەڕێـت، ئەگەر ئـەوە ڕوویـدا ئەوا دیارە هۆکاری سۆزدارییی زۆر گەورەی لەپشتەوەیە، ئەم پیاوە دەشێت بەهۆی هەر کێشەیەکی سـۆزداری یان دەروونییەوە ئـارەزووی سێکسی یان توانای ڕەپبوون لەدەست بدات، ئەم پیاوە ئامادەیی هەیە بەتەواوەتی واز لەسێکس بێنێت و بەچێژی خۆشەویستی و خواردن و ئەو ئارەزووانەی پراکتیزەیان دەکات بژی مادام خۆشەویستی و لەیەك تێگەیشتن لەپەیوەندییەکەدا هەیە.

تەنیا مەترسی لەگەڵ ئەم پیاوەدا ئەوەیە کاتێك لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرێتی ژنێك دەدۆزێتەوە کە لەگەڵ سۆز و هەستەکانیدا مامەڵە بکات و بیوروژێنێت، لەم کاتەدا دەشێت ئەم پیاوە خیانەت بکات، بەڵام ئەمە لەبەرخاتری سێکس نییە.

شێوازی سێکسی ژنێك کە خاوەنی کەسێتی عاتیفی بێت

ئەم ژنە زۆر بەئاسانی دەتوانێت سێکس ئاڵۆز بکات، سێکسی ئاسان لای ئەم ژنە کێشەیە، سێکس لەپێناوی سێکسدا کێشەیە، سێکس وەك پەیوەندییەکی ڕۆحانی ئەویش کێشەیە.

هـەمـوو بەشێك لەسێکس و هەموو هەنگاوێك لەسێکسدا لای ئەم ژنە عاتیفییە کێشەیە، ئەم ژنە هەستیار و فشەڵە، جەستەی بیر لەقبوولکردنی سێکس دەکاتەوە، بەڵام شێوە و چۆنێتی سێکسکردن و هەموو هەنگاوێك لەسێکسدا لەئەقڵ و دڵی ئەم ژنەدا کێشەن.

سێکس لای ئەم ژنە شتێکی خۆش نییە هەست بەحەوانەوە بکات، تەنانەت ئەگەر چێژیشی لێ ببینێت، چونکە دەبێتەهۆی کرانەوەی هەستەکانی و هەمیشە یادگاری ناخۆشی بۆ دەگەڕێنێتەوە، هەمیشە وا هەست دەکات کە پیاو بەم هەستانەی دەزانێت، ئەگەر دەست تێوەردان و یارمەتیدانی دەروونی بۆ ئەم ژنە ڕووینەدا، ئەوا ئەم ژنە دەچێتە قۆناغێکی نیمچە بەستوو لەڕووی سۆزداری یان سێکسییەوە، لەوانەیە داماوی ئەم ژنە بەهۆی ئەم حاڵەتەوە، بگەڕێتەوە بۆ

هەستکردن بەشکستهێنان، هەروەها لەوانەیە هەست بکات کە مرۆڤایەتییەکەی هاتۆتە خوارەوە و هەست دەکات ڕەت کراوەتەوە. ئەم ژنە ئەگەر لەژینگەیەکدا بوو کە بەشێوەیەکی ئاسایی مامەڵەیان لەگەڵ سێکسدا کرد، ئەوا شکستی خۆی لەم مەسەلەیەدا بۆخۆی دەگەڕێنێتەوە، ئەم ژنە لەهەر ژنێکی دیکە زیاتر پێی وایە سێکسی ئاسایی مەسەلەیەکی وەڕسکەرە و تێکچوونی ئەم دەگەیەنێت.

ئەم ژنە کاتێك بەشێوەیەکی دروست ئەو پیاوە دەناسێت کە لەگەڵیدا و هەست دەکات کە خۆشی دەوێت و بەهای دەزانێت، زۆر بەتوندی لەخۆشەویستی و ئەو پیاوەدا دەتوێتەوە و توانای سێکس و لەئامێزگرتنی زۆر بەرز دەبێت، هەر چێژێك کە ئەم ژنە هەستی پێدەکات لەوانەیە چێژێکی سێکسی بێگەرد نەبێت، بەڵکو لەوانەیە چێژێکی سۆزداری تێکەڵ بەسێکس بێت، هەموو جوڵە و ئاماژەیەکی سێکسی لای ئەم ژنە وا گریمانە دەکرێت لەناخ و سۆزییەوە سەرهەڵبدەن.

ژنی عاتیفی سێکسی توندوتیژی ناوێت، بەڵکو سێکسی نەرم و ناسك و هاوکات لەگەڵیدا سۆزێکی جوان و ناسکی دەوێت، بەبێ ئەم هەستە ناسکە سێکس لای ئەم ژنە هەڵەیەکی تیایە.

ئەم ژنە حەزی لەپیاوێکە دەسەڵات بگرێت بەسەریدا، بەلایەوە باشترە ئەگەر ئەم دەسەڵاتە کەمێك لەتوندوتیژی لەگەڵدا بێت، تەنانەت ئەم دەسەڵاتە ئەگەر جۆرێك لەڕق لێبوونەوەی سادەی لەگەڵدا بێت، ئەم ژنە ئارەزووی بۆ سێکس زیاتر دەبێت، لەڕاستیدا ئەم ژنە تا ئاستێکی سادە حەزی لەسێکسە کە سادوماسۆشی تیادا بێت، هەندێجار توندوتیژی لای ئەم ژنە تەنیا بیرۆکەیەکە و چێژی لێدەبینێت و مەرج نییە جێبەجێی بکات.

ئەم ژنە خەیاڵ و یاری لەسێکسدا هەیە، ئەگەر هاوبەشێکی دۆزییەوە ئەم خەیاڵانەی لەگەڵدا جێبەجێ بکات، ئەوا بەشێوەیەکی دروست لەواقیعدا جێبەجێیان دەکات و چێژیان لێدەبینێت، ئەم ژنە بەدرێژایی ژیانی بەبەندکراوی لەئەزموونێك یان چەند ئەزموونێکی سێکسی سەرەتادا دەمێنێتەوە، ئیدی ئەم ئەزموونە یان ئەزموونانەش باش بن یان خراپ، بۆ نموونە لەژیانیدا

چەمکی سێکسی لەلای پەیوەندی بەشەوی یەکەمییەوە هەیە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا.

ژنی عاتیفی بەشێوەیەك لەشێوەکان خۆی دەبینێتەوە پەیڕەوی شێوازی بیرکردنەوەی دایکی یان باوکی دەکات، زۆربەی ئەم ژنانە قۆناغی منداڵییان بەباشی بەڕێکردووە و ئاڕاستەی پۆزەتیڤییان بەرامبەر بەسێکس هەیە و ئەمەش نیعمەتێکی باشە بۆیان.

ئەم ژنە زیاتر چێژ لەسێکس وەردەگرێت ئەگەر هەستی کرد وەك منداڵ مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت یان خۆی نازی پیاو هەڵدەگرێت و وەك منداڵ مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، ناز هەڵگرتن و هەستکردن بەمنداڵێتی دوو بەشی گرنگن لەهەستکردن بەچێژی سێکس لای ئەم ژنە، لەبەرئەوە دەبینین بەچێژەوە هاوسەرەکەی دەشوات، دەیشێلێت تەنانەت خواردن دەکات بەدەمییەوە و هەموو ئەم جوڵانە لای ئەم ژنە چێژێکی سێکسی عاتیفییان تیادایە، چەندە پیاو ئارەزووی بۆ پێکەوەنووسان لەگەڵیدا دەربڕی ئەوەندە ئەم ئارەزووە لای ئەمیش گەورە دەبێت، لەکاتێکدا ئەگەر پیاو لەبەر خاتری سێکس دەستی لێداو لەئامێزی گرت ئەوا ئەوەندە چێژ نابینێت.

یەکێك لەبابەتە شکست هێنەرەکان بۆ ئەم ژنە ئەوەیە پیاوەکەی پەیڕەوی شێوازی "سێکس چارەسەری هەموو کێشەکانە" بکات، بەڵام پێویستی بەسێکسیشە تا هەست بکات خواستراوە، پێکەوەنووسانی جەستەیی لای ئەم ژنە پێکەوەنووسانی ڕۆحییە، هەروەها پێکەوەنووسان هەستکردن بەئاسوودەییەکی گەورەی پێدەبەخشێت، ئەم ژنە حەز ناکات لەسێکسدا دەستپێشخەر بێت، بەڵکو بەلایەوە باشترە دەستپێشخەری

لەپیاوەوە بێت، هەرچەند خۆی تەواوی ئەو کەشە دەرەخسێنێت کە پاڵ بەپیاوەوە بنێت بۆ دەستپێشخەری.
ئەم ژنە عاشقی میوزیکە، میوزیك شتێکی گرنگە لەژیانی عاتیفی و سێکسیدا، میوزیك لای ئەم ژنە چارەسەرە، بەڵکو ئەم ژنە میوزیك بەهۆکارێکی وروژێنەر دادەنێت و بۆ سێکس ئامادەی دەکات، ئەم ژنە حەزی لەڕووناکی کز و کەشی دابڕاوە، ئەم ژنە بەئەستەم لەڕووی سێکسییەوە دەگونجێت، لەبەرئەوە ئەگەری ئەوە هەیە بوونی ژاوەژاو یان هەر دابڕینێك بەهۆی هەر هۆکارێکەوە کاربکاتەسەر ساتەکانی سێکسکردن لەگەڵیدا. سێکس لای ئەم ژنە مەسەلەیەکی جدییە و پێیوایە شایستەی ئەوەیە بێ هیچ وەرسییەك کاتێکی باشی و تەواوی بداتێ.
ئـەم ژنـە کاتێك بـۆ پـیـاوێـك یـان بۆ هـاوسـەرەکـەی دەبـێـت، هـەمـوو سـۆزی خۆی پێدەبەخشێت، ئەستەمە وازی لێبێنێت یان لێی دووربکەێتەوە، یان ڕێگە بدات هیچ بارودۆخێك لەیەکیان جیا بکاتەوە، جیابوونەوە و لەدەستدانی ئەو پیاوەی خۆشی دەوێت وەك ئەوە وایە بەشێکی لێ بکەیتەوە، هەست دەکات بەشێکی لێکراوەتەوە کە شوێنەوارێکی ئەبەدی بەجێدێڵێت، لەبەرئەوە ژنێکی دڵسۆزە، بەئاگایە لەوەی پەیوەندیی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا وەك شتێکی ئەبەدی بهێڵێتەوە، ئەم ژنە لەوانەیە قوربانی بەزۆر شت بدات، تا وا لەو پیاوە بکات کە خۆشی دەوێت، بایەخی پێبدات، هەرئەوەندە تێبینی ئەوەی کرد ئەو پیاوە خۆشی دەوێت ئەوە هەموو شتێکە بۆی، چونکە هەموو ئومێدی لەوەدا کۆ دەبێتەوە، ژنی عاتیفی کاتێك کە کچە و هاوسەریتی نەکردووە، بەشوێن خۆشەویستیدا ناگەڕێت، بەڵکو بەشوێن هاوسەرێتیدا دەگەڕێت کە بەشێوەیەکی سەرەکی خۆشی بوێت، بەپیاوی بەناوبانگ سەرسامە، هەروەها بەپیاوی دەوڵەمەندیش، چونکە حەز دەکات ئەو پیاوەی هاوسەرێتی لەگەڵدا دەکات شتێك بخاتە سەر ژیانی یان شتێك بۆ ژیانی ئیزافە بکات، پاشان پێیوایە پیاوی سەرکەوتوو بەهێزە، لەخۆی بەهێزترە، ئەمەش دەیوروژێنێت، شێوە و تەمەن لای ئەم ژنە گرنگ نییە بەڵکو سەرکەوتن بەلایەوە گرنگە، دەشێت زۆرێك لەم ژنانە عاشقی پیاوێك ببن کە کێشەی هەبێت، بۆ نموونە حەز لەپیاوێکی ئالوودە بوو دەکەن، چونکە چێژ دەبینن لەڕزگارکردنی ئەو پیاوە و لەخۆ بوردەیی بۆ ڕزگارکردنی.
ژنی عاتیفی ژنێکە منداڵان ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لەژیانیدا، حەز دەکـات منداڵی هەبێت و لەتەمەنی بچووکدا بن تا سۆز و خۆشەویستییان پێبدات و لەئامێزیان بگرێت، ئەم سیفەتەی دەبێتە مایەی بەختەوەری بۆی ئەگەر ئەو پیاوەی پەیوەندی هاوسەرێتی لەگەڵدا دەبەستێت ئەویش حەزی لەمنداڵ بێت.
ژنـی عاتیفی پەیوەندییەکی بەتینی بەخێزانەکەیەوە هەیە و زۆر لەگەڵیاندا دەبێت، تەنانەت ئەگەر خراپیش بوون لەگەڵیدا، تەنانەت ئەگەر ڕقی لەئەندامانی خێزانەکەشی بوو، هەستی بەبێتاقەتی و شەکەتی کرد لەگەڵیاندا هەر ناتوانێت بەرهەڵستی مانەوە بکات لەگەڵیاندا، ئەم ژنە بەخێرایی نەخۆش دەکەوێت، چونکە نائارامە و دڵەڕاوکێی زۆرە و هەستیارە و بڕێکی زۆر گومانی هەیە، لەوانەیە هاوسەرەکەی هەست نەکات بەوەی کە کێشەیەکی هەیە، بەڵام لەناخی خۆیدا دەناڵێنێت، پێزانینی دەبێت بۆ هاوسەرەکەی ئەگەر هەستی پێ کرد، تەنیا پرسیارکردن لێی وای لێدەکات هەست بکات لەلوتکەدایە، ئەم ژنە عاتیفییە خۆشەویستی هەیە لای ئەم ژنە بەدەست دەهێنێت.
ئەگەر ئەو پیاوە مرد کە ئەم ژنە خۆشی دەوێت ئەوا ئەم ژنە وەك مۆم دەکوژێتەوە و لەوانەیە بەهۆی ئازاری دابڕانییەوە لەم پیاوە بمرێت.
ئەم ژنە جەستەی بێ دڵی نابەخشێت، بەهیچ شێوەیەك لەبەر خاتری سێکس تەماشای پیاوێکی دیکە ناکات، بـەڵام تەنیا لەو کاتەدا نەبێت کە زۆر بێبەشە لەخۆشەویستی و کاتێك دەگـاتـە ئـەو قەناعەتەی کە هیچ ئومێدێك نییە بۆ خۆشەویستی، واز لەپیاوەکەی دەهێنێت لەگەڵ ژنێکی دیکەدا بێت، بەڵام خۆی حەز لەخیانەت ناکات، بەزۆری بەهۆی هەستکردن بەئاسوودەیی لەگەڵ پیاو و لەناو ماڵ و خێزاندا ئاسان نییە واز لەژیانی خێزانی خۆی بێنێت هەرچەندە لـەنـاخـەوە کەسێکی دڵتەنگیش بێت، دڵسۆزی لای ئەم ژنە سزادانێکی دەروونی توند دەنوێنێت.
لـەگـەڵ هـەمـوو ئـەم سـۆزەدا ئـەم ژنە زۆرجار هەست بەنەبوونی متمانە بەخۆی دەکات، ڕوودانی هەر کێشەیەك لەژیانیدا ئارەزووی سێکسی لەلای دەکوژێنێتەوە، بۆ دەستکەوتنی سێکسێکی چێژبەخش پێویستە چارەسەری کێشە سەرەکییەکەی بکرێت.

ئەم ژنە عاشقی میوزیکە، میوزیك شتێکی گرنگە لەژیانی عاتیفی و سێکسیدا، میوزیك لای ئەم ژنە چارەسەرە، بەڵکو ئەم ژنە میوزیك بەهۆکارێکی وروژێنەر دادەنێت و بۆ سێکس ئامادەی دەکات

توانای بەرگەگرتنی زۆری هەیە بەرامبەر هەر ڕەفتارێکی خراپی هاوسەرەکەی، چونکە دەیـەوێـت وەك خێزان پێکەوە بمێننەوە.
ئـەگـەر پیاو هەوڵیدا غـیـرەی ئـەم ژنە بوروژێنێت، ئەوا توانای تۆڵەکردنەوەی بـەزۆر شێوە هەیە بەبێ هیچ ژاوەژاو و وەرسکردنێك، بـەڵام ئەگەر پیاو لەبەر خاتری ژنێکی دیکە بەجێیهێشتبێت ئەوا هەندێك ڕەفتاری زۆر درامی لێ چاوەڕوان دەکرێت، ئەگەر پیاو بەنەرمی و بەعەدالەت مامەڵەی لەگەڵ ئەم ژنەدا کرد، ئەوا هەرچی یەکێك لەکێشەکانی ئەم ژنە ئەوەیە فشارە دەروونییەکان هەڵدەمژێت و ڕوودانـی هەر کێشەیەکی دەروونی کاردەکاتە سەر ژیانی سێکسی و دەبێتەهۆی لاوازکردنی ئارەزووی سێکسی.
تەنیا ڕێگە کە وای لێدەکات مێشکی لەدەرەوە دوور بخاتەوە و چێژ لەسێکس وەربگرێت ئەوەیە ببێتە کەسێکی دیکە لەسێکسدا، واتە ڕۆڵێکی جیاواز لەسێکس و لەخەیاڵدا ببێت یـان ڕۆڵێکی دیکە لەیارییەکانی سێسکیدا ببینێت.
ئەم ژنە ئەگەر وازی لەسێکس هێنا دەتوانێت چێژی سێکس لـەسـەرچـاوەی دیکەوە

وەربگرێت، بۆ نموونە سەما، وەرزش، یان هەر چالاکییەکی دیکەی فیکری.

سروشتی پەیوەندی سێکسی لەنێوان ژن و پیاوێکدا کە هەردووکیان کەسێتی عاتیفییان هەیە

ئەو ژن و پیاوەی هەردووکییان خاوەنی کەسێتی عاتیفین، بۆماوەیەکی دوورودرێژ توانای بینینی یەکتریان هەیە و هەریەکەیان هەست دەکات لای هاوبەشەکەی خواستراو و نەرم و نیانە و تا ماوەیەکی زۆری پەیوەندی نێوانییان ئەم دۆخە بەمشێوەیە دەمێنێتەوە، ژن و پیاوی عاتیفی شێوە لەلایان ئەوەندە گرنگییەکی زۆری نییە لەسەرنجراکێشانیان بۆ یەکتری ئەوەندەی سۆزی گەورەی نێوانییان گرنگی هەیە.

سێکس لای ئەم ژن و پیاوە مەسەلەیەکی دروستە، بەبێ سۆز و خۆشەویستی سێکسی لەلایان تەنیا ڕەفتارێکە کە وزە و زیندەگی جەستەیی و ئەقڵی تیادا بەفیرۆ دەچێت، بەکورتی سێکس بەبێ خۆشەویستی هیچ مانایەکی نییە لەلایان.

لەهەقیقەتدا ئەم ژن و پیاوە قبوڵی ناکەن و وێنای ناکەن خەڵك بتوانێت سێکسی بێ خۆشەویستی بکات، بەڵام کاتێك سۆز لەنێوان ئەم ژن و پیاوەدا بەهێز دەبێت سێکس لەجوانترین وێنەکانیدا ڕوودەدات تەنانەت بەپێوانە لەگەڵ هەموو پەیوەندییەکانی دیکەی لای گروپەکانی دیکە لەکەسێتی.

کەسێتی عاتیفی لەگەڵ خۆیدا زامەکانی ڕابردووی هەڵگرتووە، ئەمە کاردەکاتە سەر ژیانی سێکسی لەقۆناغەکانی دواتری ژیانیدا، هەندێکیشیان سەرکەوتن بەدەست دەهێنن لەوەدا کە زامەکانی ڕابردوو دەکەن بەهۆکارێك بۆ هەڵبژاردنی پەیوەندییەکی باش لەئێستادا یان لەداهاتوودا، بەڵام زۆربەی ژنانی عاتیفی ئەزموونە ئازاراوییەکانی ڕابردوو دەپارێزن و ئەمەش کاردەکاتە سەر ژیانی سێکسییان بەدرێژایی ژیان.

پەیوەندی سێکسی کە بەهۆی پەیوەستی عاتیفییەوە دروست نەبووبێت بۆ ئەم ژن و پیاوە ئازاراوییە و هیلاکییان دەکات، هەندێك لەپیاوانی عاتیفی پێیان وایە بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ سێکس دەکەن وەك جۆرێك لەجۆرەکانی دەربڕینی توڕەیی و پێویستی بەبڕێك لەتێگەیشتن هەیە لەلایەن ژنی عاتیفییەوە ئەگەر وانەبێت ئەوە شەڕ و لەیەك دورکەوتنەوەی ناخۆش ڕوودەدات کە سادەترین شێوەکانی ڕوودانی ساردی سۆزدارییە لەنێوانیاندا، نەمانی خۆشەویستی لەنێوان ژن و پیاوی عاتیفیدا دەبێتەهۆی کوژاندنەوەی ئارەزووی سێکسی و ئەگەر ئەم دووانە چوونە حاڵەتی ساردی سۆزدارییەوە ئەوا پێویستە بەشوێن ڕێگەچارەی دیکەدا بگەڕێن بۆ وروژاندنی هەستی خۆشەویستی نێوانییان.

سێکس لەپەیوەندی نێوان ژن و پیاوی عاتیفیدا مەسەلەیەکە لەوپەڕی گرنگیدایە، بەڵام لەگەڵ بوونی عاتیفەدا، لەلای هەندێکیان سێکس گرنگە و نەبوونی دەبێتەهۆی کوژاندنەوەی عاتیفە.

سروشتی پەیوەندی سێکسی لەنێوان ژن و پیاوێکدا کە خاوەنی کەسێتی خەیاڵی بن

لەلای ژن و پیاوی خەیاڵی سێکس مەسەلەیەکە سنووری نییە و چێژیش ناکۆتایە، ئەم دوو هاوبەشە ژیانی سێکسییان بەو ئارەزووەوە دەست پێدەکەن کە هەموو شتێك ئەزموون بکەن، هەموو شتێك، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ئارەزوویان دەکوژێتەوە.

لەنێوان ژن و پیاوی خەیاڵیدا سێکس ڕێکخستن و هارمۆنییەتی تیادایە ئەگەر هەمان بیرکردنەوەیان دەربارەی سێکس هەبوو، هەروەها بیرکردنەوەیان لەدەرەوەی سێکس ئەگەر لەگەڵ یەکتریدا کۆك بوو ئەوا سێکسی نێوانیان باشتر دەبێت.

ئەم ژن و پیاوە خەیاڵییە بەڕۆحی سەرکێشییەوە دەچنە ناو پەیوەندی سێکسی، ئەگەر تێگەیشتنییان بۆ گۆڕان و فرە جۆری هەبێت ئەوا پەیوەندی سێکسییان زۆر باش دەبێت، ئەم دوو کەسە پێویستییان بەبڕێك لەڕێککەوتنی سێکسی و عاتیفی هەیە واتە خەیاڵیان پێویستی بەسێکس و عاتیفەیە پێکەوە، ئەگەر وانەبێت ئەوا هاوسەنگی پەیوەندی نێوانییان تێکدەچێت.

ئاشکراکردنی هەموو شتێك لەیەکتریدا، لەوانەیە نەك تەنیا خەیاڵ بەڵکو خۆشەویستی نێوانیشیان بکوژێنێتەوە، ئەگەر یەکێکیان ئارەزووکردنی بۆ ئەوی بەرامبەر زیاتر بوو واتە ئەو ئارەزووەی تیادا مایەوە، ئەوا هەست بەڕەتکردنەوە و شکستهێنانی دەروونی دەکات بەرامبەر هاوبەشەکەی.

ئەم دوو کەسە ئەگەر یەکێکیان ئارەزووی بۆ ئەوی دیکەیان نەما ئەوا وەك دوو هاوڕێ جیادەبنەوە و کەمتر لەکەسێتییەکانی دیکە شەڕانگێزی بەرامبەر یەکتری دەنوێنن.

لەهەندێك حاڵەتی دیاریکراودا هەندێك کەسێتی خەیاڵی وا هەست دەکات ئەگەر تەنیا یەك کەس لەژیانیدا بێت، ئەوا خەیاڵی سنووردار و لغاو دەکات، لەبەرئەوە هەوڵی پەیوەندی دیکە دەدات لەدەرەوەی هاوسەریێتی، ئەم حاڵەتانە لەنێو کەسایەتییە ئەدەبی و هونەریەکاندا باوە ئەوانەی کە کەسێتی خەیاڵییان هەیە.

ئەم دوو هاوبەشە بەلایانەوە ئاساییە پێکەوە تەماشای فیلمی سێکسی یان گۆڤاری وروژێنەر بکەن، چونکە کەسێتی هەردووکیان بەو شێوەیەیە کە هەوڵی وروژاندن دەدەن بەهەموو شێوەکانی و بەشوێن سەرچاوەکانی تازەگەریدا دەگەڕێن، ئەم ژن و پیاوە لەوانەیە بەلایانەوە ئاسایی بێت، هەوڵی هەندێك شێوازی مەترسیدار و تەنانەت سەرەتایی بدەن بۆ وروژاندنی سێکسی، چونکە ئارەزووی تازەگەری باڵیان پێوە دەنێت، هەریەکەیان بەوشە و خەیاڵی سێکسی وروژێنەر یەکتری بارگاوی دەکەن.

لای ئەم ژن و پیاوە سێکس مەسەلەیەکی ئەقڵییە، لەبەرئەوە بارگەی وێنەی خەیاڵی بۆ سێکس دەبێتە ئامانجێکی دەگمەنی نێوانییان بەیەکەوە، هەڵپەکردن بۆ زانینی هەر شتێکی نوێ لەسێکسدا یەکێکە لەو ڕەگەزە سەرەکییانەی کە ئەم ژن و پیاوە بەیەکەوە دەبەستێت، ئەم ئارەزووە گەورەیەی زانینیان بەیەکەوە دەبێتە پاڵنەرێکی سێکسی گەورەی نێوانییان، چەندە هەستییان کرد ڕێککەوتنێك لەخەیاڵی نێوانیاندا هەیە، ئەوەندە پەیوەندی نێوانییان سەرنجراکێشان و زیندوێتی تیادا دەمێنێتەوە.

ئەم ژن و پیاوە ئەگەر تێربوونی سۆزداری و خەیاڵی لەنێوانیاندا هەبوو، ئەوا تێربوونی سێکسی دەبێتە مەسەلەیەکی لاوەکی کە تەواوی پەیوەندییەکەیان پشت بەوە نابەستێت.

سەرچاوە:

ملیون سؤال في الجنس، د. فوزية الدريع، الجزو الثاني، (منشورات الجمل، الطبعة الاولى ٢٠٠٦).

پشێوییەکانی کەسێتی

تۆماس ئەی ویدگەر

پشێوییەکانی کەسێتی Personality Disorders

باریکی نائاسایە کە کەسێتی مرۆڤ دەبێتەهۆی دروستکردنی بێزارییەکی دەروونی یان خراپبوونێکی بەرچاو لەبەڕێوەبردنی کار یان لەڕۆڵبینینیدا لەکۆمەڵگەدا.

هەموو مرۆڤێك کەسێتییەکی هەیە و کەسێتیش شێوازێکی تایبەتمەندە لەبیرکردنەوە و هەستکردن و هەڵسوکەوت و پەیوەندیکردن بەکەسانی دیکەوە، زۆربەی خەڵك بەلایەنی کەمەوە چەند کێشەو نارەحەتییەکیان لەگەڵدایە کە بەهۆی کەسێتییانیانەوە تووشیان دەبێت.

ئەو سنورە دیارەی کە بوونی کێشە و لەوە زیاتریش، بیانووی پشێوی کەسێتی بەدەستەوە بدات، مشتومڕی لەسەرە و هێشتا نەسەلمێنراوە، تاڕادەیەك پێناسەی پشێوییە کەسێتییەکانیش هەر لەخۆوەیە و ڕەنگدانەوەی بۆچوونی تاکەکەسی دیاریکراو و هەڵسەنگاندنی پسپۆڕانەشیان تیادایە لەبارەی پلەی بەدرەفتاری کەسێکەوە یان پێویستی ئەو کەسە بۆ گۆڕان و پاڵنەرەکانی گۆڕان.

پشێوییە کەسێتییەکان ئەو ڕەفتارانە دەگرێتەوە کە لادەدەن لەپێوەر و وێناکردنی کلتووریی تاکەکانی کۆمەڵگە، لەگەڵ ئەوەشدا مەرج نییە هەموو ئەوانەی لەپێوەرە کلتوورییەکان لادەدەن نەخۆش بن، هەروەك چۆن مەرجیش نییە ئەوانەی ڕەفتاریان لەگەڵ پێوەرە کلتوورییەکاندا تەبایە تەندروست بن، زۆر لەپشێوییە کەسێتییەکان بەزیادەڕەویکردن لەشێوازێکی هەڵسوکەوتدا دەناسرێنەوە کە هەر ئەو هەڵسوکەوتە لەسنورێکی دیاریکراودا بەباش و بەبەها دادەنرێت، بۆ نموونە زۆربەی خەڵك متمانە بەخۆبوون بەباش دەزانن، بەلام خۆبەزل زانین بەخراپ، بەکەم ڕازیبوون و قەناعەت دەنرخێنن، بەلام ملکەچی و سازشکردن ڕەت دەکەنەوە، هانی هۆشیاری و بەویژدانی دەدەن، بەلام خۆبەکامڵ زانین و بێ گوناهی قبوڵ ناکەن.

لەبەرئەوەی هێڵێکی جیاکەرەوە ئاشکرا نییە لەنێوان تەندروستی و ناتەندروستی لەکەسێتیدا، ڕەخنەگران پرسیار لەوە دەکەن کە تاچەند دەست نیشانکردنی پشێوییەکانی کەسێتی پشتی پێدەبەسترێت، هەڵسوکەوتێك کە بۆ کەسێك وەك ڕەفتارێکی لادەر دەردەکەوێت ڕەنگە بۆ یەکێکی دیکە بەپێی توخم و ڕەگەز و باکگراوندە کلتورییەکەی ئەو کەسە ئاسایی بێت، پرەنسیپەکانی پسپۆڕانی بواری تەندروستی دەروونی و کلتور و دابونەریتەکان کاریگەرییان هەیە لەسەر دەست نیشانکردنی پشێوییەکانی کەسێتی.

بەربلاوی پشێوییەکانی کەسێتی

خەمڵێنراوە کە لەسەدا بیستی خەڵکی پشێوییەکی کەسێتی یان زیاتریان هەیە، هەندێك لەوانەی پشێوی کەسێتییان هەیە نەخۆشی دەروونی دیکەشییان لەگەڵدا هەیە، نزیکەی لەسەدا پەنجای ئەوانەی چارەسەری نەخۆشییەکی دەروونییان بۆکراوە پشێوییەکی کەسێتییان هەبووە.

پسپۆڕانی بواری تەندروستی دەروونی زۆر بەکەمی دەست نیشانی پشێوییەکانی کەسێتی لەمندالاندا دەکەن لەبەرئەوەی بەزۆری بیرکردنەوە و هەستکردن و پەیوەندییان بەکەسانی دیکەوە جێگیر نابێت تا تەمەنی لاوێتی و هەرزەکاری، دواتر ڕووخسارەکانی کەسێتی بەجێگیری دەمێنێتەوە، پشێوییەکانی کەسێتی بەزۆری توندوتیژییان کەم دەبێتەوە کاتێك کەسێك دەچێتە تەمەنەوە.

پشێوییەکانی کەسێتی

چاپی چوارەمی کتێبی diagnostic and statistical manual of mental disorder، کە کۆمەڵەی دەروونزانی ئەمەریکی بلاوی کردۆتەوە، تیایدا باس لە دە نەخۆشی کەسێتی دەکات، ئەم بلاوکراوەیە بەدرێژی باس لەدووان لەو پشێوییەکانی کەسێتی دەکات کە زۆرتر باون ئەوانیش (Anti Social Personality Disorder) و (Boarder line Disorder). هەروەها پوختەیەك لەباسی پشێوییەکانی کەسێتییشی تێدایە.

ئەنتی سۆشیەڵ

ئەو کەسانەی پشێوی کەسێتی ئەنتی سۆشیاڵیان Antisocial هەیە بەجۆرێك

ڕەفتار دەکەن کە هەستی کەسانی دیکە و مافەکانیان فەرامۆش دەکەن، کەسێتی ئەنتی سۆشیەڵ بەزۆری یاسا شکێنن، و لەوانەیە کەسانی دیکە بۆ بەرژەوەندی خۆیان بەکاربهێنن یان قۆرغیان بکەن، لەوانەیە بەبەردەوامی درۆ بکەن، بەشێوەیەکی هەڵەشە ڕەفتار بکەن و لەگەڵ کەسانی دیکە بکەونە شەڕەوە، لەوانەیە خراپ مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکانییان بکەن، منداڵەکانیان پشتگوێ بخەن یان قۆرغیان بکەن، هەروەها بەردەست و کارمەندەکانیان خراپ بەکاردەهێنن، تەنانەت ڕەنگە کەسانی دیکە بشکوژن، کەسانێك کە ئەمجۆرە نەخۆشییەیان هەبێت هەندێجار پێیان دەوترێت سۆسیۆپاسەکان یان سایکۆپاسەکان. ڕەفتاری دژەکۆمەڵی لەکەسانی تەمەن خوار هەژدەساڵدا پێی دەوترێت نەخۆشی Conduct واتە گرژی یان ئالۆزی.

کەسایەتییە ئەنتی سۆشیڵییەکان بەزۆری ناتوانن تێبگەن کە ئەو ڕەفتارانەی ئەوان هەیانە نابەجێیە، چونکە توانایەکی خراپیان هەیە لەهەستکردن بەتاوان و پەشیمانی و دوودڵیدا، هەستکردن بەتاوان و شەرم و پەشیمانی و دوودڵی کۆمەڵە هەستێکی خۆش نین، بەڵام هەمووشیان پێویستن بۆ کۆمەڵگە تەنانەت بۆ دەربازبوون لەکێشە مەیدانییەکانیش بۆ نموونە ئەو کەسانەی توانایەکی کەمیان هەیە لە هەست بەدوودڵی هەیە بەزۆری ڕووبەڕووی بارودۆخە ترسناکەکانیش دەبنەوە، لەکاتێکدا ئەم جۆرە کەسێتیانە ڕەنگە چەند هەلێکی باشیان لەژیاندا بۆ ڕێکەوێت کە بۆ کەسانی دیکە ڕێنەکەوێت!

ئەوانەی تووشی نەخۆشی کەسێتی ئەنتی سۆشیاڵ دەبن ٣٪ پیاون و ١٪ یان ژنن، ئەم جۆرە پشێوییە لەکەسێتیدا زۆر بەچڕی لێکۆڵینەوەی لەبارەوە کراوە، چونکە کۆمەڵگە زۆر بەگرانی باجی ڕەفتارەکانی ئەم جۆرە کەسێتییانە دەدات، ئەم جۆرە کەسێتییانە بەزۆری دەکەونە بەر مەترسییەکانی مردنی توندوتیژی و مردنی پێش وەخت و برینداربوون و زیندانیکردن و لەدەستدانی کار و ئیفلاسبوون و ئالوودەبوون بەمەیی و پشتبەستن بەدەرمان و پەیوەندی کۆمەڵایەتی سەرنەکەوتوو.

پشێوی کەسێتی نێوانگیری

ئەو کەسانەی تووشی پشێوی کەسێتی نێوانگیری Borderline ناجێگیرییەکی سۆزداری توندیان هەیە، بەتایبەتی لەپەیوەندییەکانیاندا لەگەڵ کەسانی دیکە، هەوڵی شێتانە دەدەن بۆ دوورکەوتنەوە و وازلێهێنانیان لەلایەن کەسانی دیکەوە، جا هەندێك جار ئەو وازلێهێنانە تەنیا خەیاڵێکی دروستکراوە، لەوانەیە کێشەیەکی بچووك وەك کارەساتێکی گەورە بگوزەرێنن، لەوانەیە تووڕەیی خۆیان و ترس و بێ توانایی خۆیان لەڕێی هەوڵی خۆکوشتن و خۆعەیبارکردن و خۆئازاردانەوە دەرببڕن، ئەم جۆرە کەسێتییانە خۆوێناکردن و هەست بەخۆکردنێکی ناجێگیریان هەیە.

لەمنداڵیدا زۆربەی کەسانی توشبووی ئەم پشێوییە لەڕووی سۆزدارییەوە ناجێگیر و هەڵەشە و زۆرجار تووڕەن، لەوانەیە گێرەشێوێنی و هەڵەشەیی و توندوتیژییەکەیان لەقوتابخانەدا دیار و ناسراوی کردبن، ڕەنگە لەسەرەتاوە وا لەخەڵك بکەن هانبدرێن و بووروژێن، بەڵام پەیوەندییەکەیان هەمیشە بەرەو ناجێگیری و تەقینەوە دەچێت، نزیکەی لەسەدا دووی هەموو خەڵك پشێوی کەسێتی نێوانگیرییان هەیە، نزیکەی لەسەدا حەفتاوپێنجی ئەوانەی ئەم پشێوییەیان هەیە لەتوخمی مێن، ئەم نەخۆشانە بەزۆری دەکەونە بەرمەترسی خەمۆکی قورس و ئالوودەبوون بەکهول و پشتبەستن بەدەرمان و تێکچوونی ئارەزووی خواردن و نەخۆشی شۆکی دەروونی پاش کارەساتەکان و گەلێك مەترسی دیکە.

لە١٠٪ ی ئەوانەی ئەم پشێوییەی کەسێتییان هەیە لەتەمەنی سی ساڵیدا هەوڵی خۆکوشتن دەدەن، کەسانی خاوەن کەسێتی نێوانگیری لەوانەن کە زۆر گرانە چارەسەری دەروونییان بۆ بکرێت، چونکە پەیوەندییەکی ڕەق و ناجێگیریان لەگەڵ پزیشکە دەروونناسەکاندا دەبێت.

پشێویی کەسێتی لەجۆری ئەڤۆیدانت

کەسێتی ئەڤۆیدانت Avoidant خۆی دوورە پەرێز دەگرێت لەکۆمەڵ بەهۆی شەرمنییەکی گوماناوی و تووندەوە، کەسانی تووشبووی ئەم پشێوییە کەسێتییە حەز بەتێکەڵاوبوونی کەسانی دیکە ناکەن تەنیا لەحاڵەتێکدا نەبێت کە بەدڵنیاییەوە هەست بکەن کە خۆشویستراو و قبوڵکراون، ئەم جۆرە کەسێتییانە زۆر لەوە دەترسن ڕەخنەیان لێبگیرێت یان پەسەند نەکرێن، ئەمانە خۆیان وا نیشان دەدەن کە لەدابونەریتی کۆمەڵایەتی نازانن و هەمیشە لاسایی کەسانی دیکە دەکەنەوە.

پشێوی کەسێتی پشتبەستوو

کەسی تووشبوو بەپشێوی کەسێتی دیپێندنت Dependent بەتوندی لەڕووی سۆزدارییەوە پشت بەکەسانی دیکە دەبەستێت و کەسێکی دەستەوسانە، ئەمجۆرە کەسانە زۆر بەگران دەتوانن بەتەنیا بڕیار بدەن هەمیشە پێویستییان بەبڕێکی زۆر ئامۆژگاری و دڵنیاکردنەوە هەیە لەلایەن کەسانی دیکەوە، زۆر بەپەرۆشەوە بەدوای پەیوەندی دیکەدا دەگەڕێن کاتێك پەیوەندییەکی نزیکییان کۆتایی پێدێت، ئەمانە هەست بەنائاسوودەیی دەکەن لەگەڵ خۆیاندا.

پشێوی کەسێتی لەجۆری هیستریۆنیك

ئەو کەسانەی پشێوی کەسێتی هیستریۆنیك Histrionicیان هەیە بەبەردەوامی تێدەکۆشن بۆئەوەی ببنە جێگای سەرنج و گرنگیدانی کەسانی دیکە، لەهەڵسوکەوتیاندا زۆر باسی چاکەی خۆیان دەکەن و خۆیان بەجۆرێك دەگۆڕن کە دەبنە مایەی سەرنجی خەڵك بەشێوازێکی سەیر و شانۆییانە قسە دەکەن و لەکاتی قسەکردندا کاردانەوەی سۆزداری زیاد لەپێویست نیشان دەدەن.

پشێوی کەسێتی لەجۆری نارسیزم

ئەوانەی پشێوی کەسێتی لەجۆری نارسیزم Narcissisticیان لەگەڵدایە هەستێکی

ئێجگار گەورەكراوی خۆبەگرنگ زانینیان هەیە، هەمیشە بەدوای ئەوەدا دەگەڕێن كە كەسانی دیكە لەچاكەی ئەمان سەریان بسورمێت، بڕوایان وایە كە خۆیان تایبەتن و بێ وێنەو شازن لەپێش چاوی كەسانی دیكەدا، بەڵام ئەو بڕوایە لەڕێز لەخۆگرتنێكی ناسك زیاتر نییە.

پشێوی كەسێتی ئۆبسێسڤ-كۆمپەڵسڤ

پشێوی كەسێتی لەجۆری ئۆبسێسڤ-كۆمپەڵسڤ Obsessive-Compulsive بەوە دەناسرێتەوە كە كەسی نەخۆش زۆر خۆی خەریك دەكات بەوردەكارییەوە، گرنگی زۆر دەدات بەڕێكوپێك كردن، كامڵكردن و كۆنترۆڵ كردنی تەواو، ئەمجۆرە كەسانە بڕێكی ئێجگار زۆر كات تەرخان دەكەن بۆ كاركردن و بەرهەمێنان، بەڵام لەتەرخانكردنی كاتێك بۆ حەوانەوە و ڕابواردن و هاوڕێیەتی شكست دەهێنن، ئەم كەسانە بەزۆری حەز دەكەن توند و ڕەسمی و كەللەڕەق و جدی بن، ئەم پشێوییە كەسێتییە بەشێوەی نەخۆشی تەواویش هەیە كە هەڵسوكەوت و خوونەریتی زیاتر سەیر و نامۆ لەخۆدەگرێت.

*** نەخۆشی كەسێتی لەجۆری پارانۆید**

ئەو كەسانەی پشێوی كەسێتی پارانۆید Paranoid یان هەیە بەبەردەوامی هەست بەگومان و بێ متمانەیی دەكەن لەبەرامبەر كەسانی دیكەدا، ئەم كەسانە بڕوایان وایە كە كەسانی دیكە لەدژی ئەمان هەڵسوكەوت دەكەن و هەمیشە بەدوای بەڵگەدا دەگەڕێن بۆ پشتگیریكردنی گومانەكانیان بەرامبەر خەڵك ئەم كەسانە بەچاوی دووژمن سەیری كەسانی دیكە دەكەن و لەبەرامبەر بچووكترین سووكایەتیدا بەتوڕەیی كاردانەوەیان دەبێت.

پشێوی كەسێتی لەجۆری شیزۆید

پشێوی كەسێتی لەجۆری شیزۆید Schizoid دابڕان لەكۆمەڵ و نەبوونی ئارەزووی دروستكردنی پەیوەندی تاكەكەسی نزیك دەگرێتەوە، ئەمجۆرە كەسانە پێیان باشە

پشێوی كەسێتی لەجۆری خەمۆك

پشێوی كەسێتی لەجۆری شیزۆید

بەتەنیابن، هەمیشە دوورەپەرێز و نامۆ دەردەکەون، بەلایانەوە گرنگ نییە کەسانیتر پیایاندا هەڵبدەن یان ڕەخنەیان لێبگرن.

پشێوی کەسێتی لەجۆری شیزۆتایپەڵ

ئەوانەی پشێوی کەسێتی لەجۆری شیزۆتایپەڵ Schizotypalیان هەیە هەمیشە بەشێوەیەکی دەگمەن بیردەکەنەوە و قسەدەکەن و هەڵسوکەوت دەکەن، ئەم کەسانە ڕەنگە وشە و دەستەواژەکان بەشێوەیەکی نائاسایی بەکاربهێنن، و لەوانەیە بڕوایان وابێت کە کاریگەرییەکی ئەفسوناوی و بێ وێنەیان لەسەر کەسانی دیکە هەیە، ئەمجۆرە کەسانە هەست بەنائاسوودەیی دەکەن لەگەڵ کەسانی نزیکیاندا و لای کەسانی دیکەیش گوماناوی دەردەکەون.

پشێوییەکانی دیکە کەسێتی

زۆر لەدەروونناس و پزیشکە دەروونییەکان پێیان وایە کە دووجۆری دیکە لەپشێوی کەسێتی هەیە:

پشێوی کەسێتی لەجۆری دیپریسڤ Depressive یان خەمۆك کە بەڕەشبینی و بێهوایی درێژخایەن و دڵتەنگی ناسراوە، هەروەها جۆری پاسڤ- ئەگریسڤ کە کەسی تووشبوو بەلاوازی ناسراوە و بەردەوام لەتەواوکردنی کارەکانیدا نارەزایی دەردەبڕێت و هەمیشە ڕەخنە دەگرێت و لەسەر کارەکەی بۆڵەبۆڵ دەکات و بێتاقەتە.

هۆکارەکان

پشێوییەکانی کەسێتی بەهۆی بەیەکداچوونێکی ئاڵۆزی هەریەکە لەهۆکارە فیکری و شێوازەکانی ژیانەوە پەیدا دەبن نەك یەکێکیان، بۆ نموونە هەندێك حاڵەتی نەخۆشی کەسێتی ئەنتی سۆشیاڵ لەوانەیە بەهۆی هۆکارێکی بۆماوەیی پێش وەختەوە بێت کە ئامادەیی بۆ توندوتیژبوون و هەڵەشەیی دەداتە کەسەکە یان بەهۆی نەگونجان و دەمارگرژییەکی زۆری نێوان دایك و باوك یان بەهۆی ژینگەیەکی دڵڕەقەوە بێت کە هیچ هەست بەگەرم و گوڕی و نەمونیانی ناکات و تەنیا قۆرغکردن و دوژمنایەتی دەکاتە خەلات.

پشێوی کەسێتی نێوانگیری لەوانەیە لەئەنجامی پێکهاتەیەکی بۆماوەیی پێش وەختەوە ڕووبدات کە دەبێتەهۆی شپرزەیی و ناجێگیری سۆزداری، ڕەنگە ئەمانەش هاوکات بن لەگەڵ فەرامۆشکردن لەلایەن دایك و باوکەوە وێڕای ناکۆکی توندی لەنێوانیان، هەروەها ڕووداوی ناخۆش و خراپ بەکارهێنانی سۆزداری یان سێکسی توند و چەند بارەبوونەوەیان.

نەخۆشی کەسێتی دیپێندنت-یش لەوانەیە بەهۆی دڵەڕاوکێیەکی بۆماوەییەوە بێت، ڕێگریکردنێکی زۆر، پارێزگاری لێکردنێکی زۆر، گرنگی پێدان و ناز هەڵگرتنێکی زۆر یان پشتگوێ خستن و فەرامۆشکردنێکی زۆر لەلایەن دایك و باوکەوە.

چارەسەر

سروشتی بەربلاو و درێژخایەنی پشێوییەکانی کەسێتی وایان لێدەکات چارەسەریان گران بێت، ئەوانەی نەخۆشی کەسێتییان هەیە بەزۆری شکست دێنن لەدرککردن بەوەی کەسێتی خۆیان دەستی هەیە لەکێشە کۆمەڵایەتی و پیشەییی و تاکە کەسیەکانیاندا، ئەمجۆرە کەسانە لەگەڵ بوونی مێژووییەك لەخراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەیوەندی شکستخوارد و هەڵسوکەوتی نایاساییدا هێشتا هەست بەبوونی کێشەیەك ناکەن، لەبەرئەوە کەسی چارەسەرکار دەبێت یەکەمجار کار لەسەر تێگەیاندنی کەسەکە بکات و بەئاگای بهێنێتەوە لەبارەی ئەو کەموکورپیانەی لەکەسێتیدا هەیە.

ئەو کەسانەی پشێوی کەسێتییان هەیە هەندێجار وا هەست دەکەن کە هەرگیز ناتوانن ئەو ڕەفتارە خراپانەیان بگۆڕن، چونکە ڕانەهاتوون بەو شێوەیە هەڵسوکەوت بکەن.

هەرچەندە گۆڕینی کەسێتی کارێکی لەڕادەبەدەر گرانە، بەڵام هەندێجار مرۆڤ دەتوانێت ڕووخسارە خراپەکانی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتەکانی خۆی بگۆڕێت.

پسپۆران بەپێی جۆری نەخۆشییەکە شێوازی هەمەجۆر بۆ چارەسەرکردنی پشێوییەکانی کەسێتی پەیڕەو دەکەن، بۆ نموونە تەکنیکی پراکتیکی بەئاگاهێنەرەوەی وەك دەوربینین و گفتوگۆکردنی ژیریانە ڕەنگە هەست و تێڕوانینە بێ بناغەکانی ئەو کەسانە بەرامبەر خۆیان بگۆڕێت، هەروەها ئەو دەرمانانەی کاریگەری دەروونی دیاریکراویان هەیە ڕەنگە یارمەتیدەر بن بۆ زاڵبوون بەسەر هەستکردن بەدڵەڕاوکێ و خەمۆکی و تێکچوونی توندی بیرکردنەوە.

چارەسەرکردن بەشێوەی ئامۆژگاری دەروونی بەزۆری کاریگەری نییە لەگەڵ ئەوانەی پشێوی کەسێتی ئەنتی سۆشیاڵییان هەیە، چونکە ئەمانە کەسانی ناڕاستن و پشتیان پێ نابەسترێت و پێویستیان بەچاودێریکردنی بەردەوام هەیە لەلایەن کەسی دەروونناسەوە، لەبەرئەوە زۆر لەپسپۆڕانی تەندروستی دەروونی پێیان باشە ئەمجۆرە کەسانە لەبارودۆخە باوەکەی ژیانی خۆیان هەڵبکەنرێن و لە ناوەندەکانی چاککردنی کەسێتیدا نیشتەجێ بکرێن، بەرنامەی ئەم شوێنانە بەوردی سەرپەرشتی هەڵسوکەوتی نەخۆشەکە دەکەن و یاسا و بەرپرسیارێتی توند و بەردەوامی بەسەردا دەدەن، ئەمجۆرە بەرنامانە وا دەردەکەون کە سوود بەخشبن، بەڵام ئەوە ڕوون نییە کە تا چەند کاریگەری باشیان دەمێنێتەوە دوای دەرچوونی نەخۆش لەو ناوەندانە؟

چارەسەرکەرانی پشێوی کەسێتی نێوانگیری هەندێجار جۆرێك لەتەکنیك بەکاردەهێنن کە بە Dialectical behavior therapy ناسراوە لەمجۆرە چارەسەرەدا کەسی چارەسەرکار لەپێشدا گرنگی بەکەمکردنەوەی ئارەزووی خۆکوشتن و هەر ڕەفتارێك دەدات کە ببێتە کۆسپ لەبەردەم چارەسەرەکەدا، پاشان یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ گەشەپێدانی شارەزاییەکانی لەبارەی خۆکۆنترۆڵ کردنەوە لەکاتی توڕەیی و سەرهەڵدانی هەستی ڕق لەخۆبووندا.

دواتر کەسەکە فێردەکرێت لەحاڵەتی بێهوایی و ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کەسانی دیکەدا هێزی کەسێتی خۆی بەکاربێنێت.

لەئینگلیزییەوە: یونس قادر توفیق

سەرچاوە:

Microsoft/ Encarta، 2009

ئایا شیزۆفرینیا نەخۆشییە؟

دانییل نیتل

هەریەك لەشیزۆفرینیا و پشێوی سۆزداری لەنۆژداری سایكۆلۆژیدا وەك هەر نەخۆشییەكی دیكە مامەڵەیەكی كلاسیكییان لەگەڵدا كراوە، مامەڵەكردن لەگەڵ ئەم ئەزموونە دەروونییەدا بەشێوەیەكە كە ئەزموونێكی نێگەتیڤ و نەخواستراوە، لەوانەیە ئەمە زۆر مایەی سەرسوڕمان نەبێت، چونكە ئەستەمە پێشوازی لەحاڵەتێكی دەروونی وا بكرێت كە هاوكاتە لەگەڵ ئەو هەموو كۆژان و دەرئەنجامە تراژیدیە بۆ ئەو كەسەی كە تووشی دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ئەوە باس بكرێت كە زۆرێك لەكەسانی تووشبوو بەنیورۆسس و شیزۆفرینیا خۆیان بەنەخۆش دانانێن، وەك لەدواییدا دەیبینین، هەندێك جووڵە و ئاماژەیان هەیە جەخت لەچاكبوونەوەیان دەكات، تەنانەت ئەوانەش كە وڕێنەی بینراویان هەیە لەئەزموونی سایكۆسسیدا.

دەرئەنجامی ترسناكی دانانی ئەم حاڵەتە دەروونییانە بەنەخۆشی، كە زۆرجار بەهۆیانەوە ڕەخنەم لێگیراوە، ئەوەیە كە سەرنجمان ڕادەكێشێت بۆ سەرلەنوێ بیركردنەوە لەسایكۆسس وەك شتێكی جیاواز لەو كەسەی كە بەدەستییەوە دەناڵێنێت. ئەو كەسەی تووشی كۆلێرا بووە میكرۆبی كۆلێرا لەجەستەیدایە و كار لەسەر جەستەی دەكات و دەبێتەهۆی دەركەوتنی نیشانەی دیاریكراو كە ئاماژەن بۆ ڕوودانی تێكچوونی فسیۆلۆژی لەجەستەدا، كاتێك پزیشك دەتوانێت میكرۆبەكە لەناوبەرێت، نیشانەكان ون دەبن. ئەوەی لێرەدا گرنگە، ئەو كردارانەی كە میكرۆبەكە ئەنجامیان دەدات ئەوانە نین كە جەستەی نەخۆشەكە ئەنجامیان دەدات، بەڵكو جەستەی نەخۆش بەو كردارانەی میكرۆبەكە نامۆیە و لەگەڵ كاری سروشتی خۆیدا زۆر جیاوازن، دەستێوەردانی نەخۆش خۆی بۆ سەر كاریگەری ئەو كۆلێرایەی كە تووشی بووە وەك توانای دەستێوەردانی وایە بۆ كاریگەری ئەو میكرۆبەی كە شیر لەبەفرگرەدا خراپ دەكات، ناوەڕۆكی ڕوانگەی نەخۆشی ئەوەیە، هەمان ئەم شتەی باسمان كرد بۆ حاڵەتی سایكۆسسیش هەر ڕاستە.

ئەم ناوەڕۆكە لەگەڵ ئەزموونی هەندێك لەو كەسانەدا دەگونجێت كە تووشی پشێوییە ئەقڵییەكان بوون، زۆرێك لەو كەسانەی كە تووشی نەخۆشییە دەروونییەكان بوون وا هەست دەكەن كە نەخۆشییەكەیان شتێكی نامۆیە پێیان و دەستێوەردانی ئەو شتە نامۆیە بۆ سەر ژیانییان ڕەت دەكەنەوە، بۆ نموونە حاڵەتی تووشبوونی توند بەخەمۆكی كە ئەزموونێكی دژوار و ناخۆشە و ناتوانرێت لێكدانەوەی بۆ بكرێت، زۆر كەس لەوانەی تووشی بوون هەستییان كردووە حاڵەتێكە زۆر جیاوازە لەژیانی ئەقڵی پێشوویان. بۆ نموونە ئیلیزابێس ورتسزیل لەكتێبەكەیدا "كۆمەڵی برزواك" نووسیویەتی:

"ئەمە ئەو شتەیە دەمەوێت دەربارەی خەمۆكی ڕوونی بكەمەوە، خەمۆكی بەهیچ شێوەیەك پەیوەندی بەژیانەوە نییە، لەكاروانی ژیاندا خەم و ئازار و بێتاقەتی هەیە، هەموویان لەكات و هۆكاری گونجاودا سروشتین، هەرچەند ناچیزن، بەڵام سروشتین، هەرچی خەمۆكییە دەكەوێتە بوارێكی تەواو جیاواز لەم هەستانە"

بەهەمان شێوە ناتوانین خەیاڵەكانی مستەر ماسیۆز بخوێنینەوە بێئەوەی هەست بەوە بكەین كە پەیوەندییەكی ڕەگ داكوتراو و نەخۆشی ئامێز و جیاكراوە نەبووە لەنێوان جیهانەكەی ئەو و جیهانی سروشتیدا، یان ئایا دەتوانین وا هەست بكەین كە ئەو پەیوەندییە هەبووە؟ ئایا ئەمە دەرئەنجامی حاڵەتە زۆر پەڕگیرەكانە؟

لەدژ بەیەكییەكی توندا لەگەڵ ڕوانگەی نەخۆشی (واتە دانانی حاڵەتە دەروونییەكان وەك نەخۆشی)، فرە جۆرییەكی بەرفراوان لەشێوازی ئەو تێگەیشتنانەدا هەیە كە بەشێوەیەك لەپشێوییە ئەقڵییەكان نارِوانێت كە ئەوانە نەخۆشی بن بەڵكو زۆر بەسانایی وەك گوزارشت لەجیاوازی كەسیدا لێیان دەڕوانێت (واتە پشێوییە ئەقڵییەكان بەنەخۆشی دانانێت بەڵكو پێیان وایە ئەو كەسانە جیاوازن لەكەسانی دیكە). ئاسانە بزانین لۆژیكی ئەم فەلسەفانە لەكوێوە هاتوون، با جارێكی دیكە خەمۆكی سایكۆسسی بكەینەوە بەنموونە، خەفەت ئەزموونێكی مرۆیی جیهانییە، زۆربەی كات ئەزموونێكی گونجاویشە، خەمۆكی سادەش بریتییە لەخەفەتێكی بەردەوام، لەبەرامبەر هەر خەمۆكییەكی سووكدا، دەشێت وێنای ستیرۆتایپێكی كەمێك توندتر لەخۆی بكەین، بەمشێوەیە ئەم خەمۆكییە كەمێك توند بووە بەرە و سایكۆسسییەكی سۆزداری تەواو دەچێت، بەمشێوەیە توندترین حاڵەتەكانی خەمۆكی دەشێت لەڕێی كاراییەوە، پێكەوە ببەسترێت (یان بەواتایەكی دیكە خەمۆكی توند بریتییە لەزنجیرەیەك لەخەمۆكی سادەی سروشتی)، ئامانج لەم وتەیەدا ئەوە نییە توندی نیشانەكانی حاڵەتی سایكۆسس ڕەت بكەینەوە، بەڵكو لەواقیعدا بۆ ئەوەیە دان بەوەدا بنێین كە حاڵەتە مرۆییە سۆزدارییەكان لەڕێی زنجیرەیەكی پێكەوە بەستراو بەیەكدییەوە هەن، تێبینییەكی باو هەیە، ئەویش ئەوەیە، كە كەسەكان لەڕووی وەڵامدانەوەی سۆزدارییان بەرامبەر ڕووداوەكانی ژیان جیاوازن، هەروەها دەشێت توانای تووشبوون بەخەمۆكی بەشێوەیەك لەشێوەكان پەیوەندی بەو زنجیرەیەوە هەبێت.

دوو ڕێگە هەیە كە بەهۆیانەوە دەتوانم تیۆری زنجیرەی بەردەوام پووچەڵ بكەمەوە و جەخت لەو تێڕوانینە بۆ خەمۆكی توند بكەم كە خەمۆكی توند وەك بونیادێكی جیاكراوە پۆلێن دەكات، یەكەمییان: لەوانەیە بێ مەزاجی كە وەك نەخۆشی وایە لەیەكدی جیابكەمەوە، بۆ نموونە ژنێك كە لەهاوسەرەكەی جیا بێتەوە یان دابڕێت چاوەڕێی ئەوەی لێدەكرێت كە ماوەیەك بەخەم و خەفەت و ڕەشبینی و بێتاقەتیدا تێپەڕ ببێت، ئەگەر ئەمە ڕوویدا،

ئەوا بەکارهێنانی چەمکی نەخۆشی بۆ حاڵەتی ئەم ژنە نەگونجاوە، بەڵکو لەڕاستیدا ئەو خەفەتە سروشتییە هەرچەندە ئازاراوییە، لەبەرامبەردا ئەگەر هەمان ئەو نیشانانە تووشی ژنێك بوون کە ژنێکی سەرکەوتوو بێت و تازە هاوسەریتی کردبێت، بەبێ بوونی هیچ هۆکارێك لەژیانیدا ئەو نیشانانەی لەسەر دەربکەون، ئەوا بەکارهێنانی زمانی نەخۆشی بۆ وەسف کردنی حاڵەتی ئەم ژنە سەرنجڕاکێشەرترە، لەوانەیە چەمکی جیاکاری بەکاربهێنم، بەڵام پۆلێنکردنی حاڵەتەکە بەنەخۆشی تەنیا لەو کاتەدا دەبێت کە بێ مەزاجی ڕوودات بێ بوونی هیچ هۆکار و پاساوێك.

لەگەڵ ئەوەشدا بیرۆکەی نەبوونی پاساو ناتوانێت مشتومڕی بیرۆکەی جیاکاری ڕزگار بکات. خەڵك بەشێوەیەکی بێ شومار لەوەڵامدانەوەی سۆزدارییان بەرامبەر هەمان ڕووداو، جیاوازن.

ئەگەر ئەو بێوەژنەی کە کردم بەنموونە بۆماوەی دووساڵ بەقووڵی خەفەتی بۆ لەدەستدانی هاوسەرەکەی خوارد ئەوا دەڵێم تەنیا لەبەرئەوەیە کە زۆر هۆگری هاوسەرەکەی بووە و کەسێتییەکی وەڵامدەرەوەی هەیە بەرامبەر بەڕووداوە ناخۆشەکان، بەڵام ئەگەر تادوای پێنج ساڵ یان دە ساڵ یان پانزە ساڵ هەر بەردەوام بوو لەو خەفەتە قووڵەدا ئەوا گومان دەکەم لەوەی ئەو خەفەتە سروشتی بێت و زیاتر بەنەخۆشی پۆلێنی دەکەم، بەڵام هێڵەکە لەکوێ دەکێشرێت؟

کێشەکە زیاتر پەرەدەسێنێت بەپێی ئەو ڕاستییەی کە کۆمەڵگە جیاوازەکان پێودانگی زۆر جیاوازییان بۆ پۆلێنکردنی حاڵەتە سروشتییەکان هەیە بەپێی نیشانە و کاتی گونجاو بۆ خەم و خەفەت، لەڕوانگەی خێزانێکەوە لەکۆمەڵگەیەکی دیاریکراو و بەبوونی نەریتێکی تایبەتی خەم و خەفەت بۆ ماوەی ساڵێك بەردەوام دەبێت، بۆیە خەم و خەفەت خواردن بەدرێژایی تەمەن وەك حاڵەتێکی نەخۆشی دەردەکەوێت، بەڵام بەنیسبەت ژنە کلاسیکییە یۆنانی و پرتوگالییەکانەوە تەمەن بەردەوام دەبێت، ئەگەر بەشێوازێکی دیکە تەماشای مەسەلەکەمان کرد، ئەوا بێبەش بوون و دابڕان پاساوێکی بەسە بۆ دابەزینی مەزاج بەشێوەیەکی توند، بەڵام هەندێك حاڵەت هەیە کەمتر ڕوونە، وەك نائومێدبوون لەپەیوەندییەکی سۆزداری کورتخایەن، یان لەدەستدانی ئاژەڵێکیماڵی.

وەڵامدانەوەی بێشوومار بۆ ئەم کارەساتانەی دوایی دەمانبات بەرەو گومانی بوونی نەخۆشییەکی شاراوەی خەمۆکی کە ئەو ڕووداوە تەنیا پاساوێك بووە بۆ دەربڕینی لەواقیعدا، بەڵام جارێکی دیکە دەڵێین هێڵەکە لەکوێ بکێشین؟ وا دەردەکەوێت لەنێوان گۆڕانکارییە سروشتییەکانی کە لەمەزاجدا ڕوودەدەن و پاساو هەیە بۆ ڕوودانییان لەگەڵ نەخۆشی خەمۆکی توندا، جگە لەزنجیرەیەکی پێکەوە بەستراو هیچی دیکە نەبێت، کەسە جیاواز و کۆمەڵگە جیاوازەکانیش بەدرێژایی پێوەری پلەبەندکراو لەسەر ئەم زنجیرەیە شوێنی جیاواز داگیر دەکەن.

ڕێگەیەکی دیکە بەهۆیەوە دەتوانم بەرگری لەو جیاکارییە بکەم کە پێشتر ئاماژەم پێدا ئەویش ئەوەیە بەئاگابین لەوەی لەسایکۆسسی تەواودا، کەسی تووشبوو لەوانەیە بیروباوەڕی هەبێت یان دروست بین کە بەپێی تێگەیشتنی گشتی کۆمەڵگەکەی ڕاست نەبن، واتە ئەو کەسە وەهمی هەیە، بەمشێوەیە ئەو کەسەی تووشی شیزۆفرینیا بووە و پێی وایە لەهەموو ئازارەکانی جیهان بەرپرسیارە، جیاوازە لەو کەسەی کە بەشێوەیەکی جێگیر هەست دەکات بەختەوەر نییە و خەفەتی هەیە. ئەم مشتومڕە لەڕووکەشدا سەرنجڕاکێش دەردەکەوێت، چونکە هەردوو حاڵەتەکە وا دەردەکەون کە زۆر جیاوازن.

لەگەڵ ئەوەشدا جارێکی دیکە بەئاسانی دەتوانم وێنای زۆرێك لەو حاڵەتانە بکەم کە لەناوەنددان، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە لای هەموومان کۆمەڵێك بیروباوەڕی زۆر هەن کە لەو هەقیقەتانە تێپەڕ دەبن کە کۆمەڵگاکانمان دانیان پیادا ناوە. کاتێك خەمۆك دەبم لەو باوەڕەدابم من نموونەیەکی سەرنجڕاکێشی شکستهێنان نیم و کارەکەم لەڕووی بەها و جۆرەوە زۆر کەمترە، ئەستەمە بڕیار لەسەر ئەوە بدەین ئایا ئەم بیروباوەڕانە بەپێی کۆمەڵگەکەم ڕاستن یان نا، لەوانەیە هەندێك کەس من بەکەسێکی سەرنجڕاکێش دانەنێن، لەوانەیە هەر ئەو کەسانە وام لێبکەن کە هەست بەشکستهێنان بکەم، بەهەمان شێوە، هەندێك کەس هەن کارەکەی منییان خۆش دەوێت، هەندێك کەسی دیکە خۆشیان ناوێت، بەڵام کەسیان ناتوانن ئەوە بزانن یان هەستی پێبکەن کە دۆخی من چۆن دەبوو ئەگەر خاوەنی ئەو زیرەکییە یان ئەوەندە ماندوو بوومایە کە خۆم ئارەزووم دەکرد، دواجار هیچ کەسێك ناتوانێت بەدڵنیایی بڵێت ئایا من فاشلم یان نا، چونکە ئەوان نازانن (لەوانەشە هەست نەکەن) بەو ئامانج و بەهایانەی کە پاڵ بەمنەوە دەنێن، بەکورتی ناکرێت، بڕی هەق لەبیروباوەڕەکانمدا دیاری بکرێت، ئەمەش شتێکی ناچیزە.

لەوانەیە ئێستا یەکێك ڕەخنە بگرێت لەسەر ئەوەی کە کەسی سایکۆسسی ڕاستەقینە خاوەنی بیروباوەڕی وەهمی بێت دەربارەی جیهانی بکەر، لەکاتێکدا ئەو حاڵەتانەی کە باسم کردن هەموویان بیروبۆچوون بوون دەربارەی خۆم، ئەم مشتومڕەش لەجێی خۆیەوە مشتومڕێکی ڕێك نییە. گوێمان لەم دەستەواژانە دەبێت: "جیهان ڕۆژ بەڕۆژ لەخراپەوە بۆ خراپتر دەچێت"،

ئەمە ئەو شتەیە دەمەوێت دەربارەی خەمۆکی ڕوونی بکەمەوە، خەمۆکی بەهیچ شێوەیەك پەیوەندی بەژیانەوە نییە، لەکاروانی ژیاندا خەم و ئازار و بێتاقەتی هەیە، هەموویان لەکات و هۆکاری گونجاودا سروشتین، هەرچەند ناچیزن، بەڵام سروشتین، هەرچی خەمۆکییە دەکەوێتە بوارێکی تەواو جیاواز لەم هەستانە

"کەسێکی وەك من کە توانام سنووردارە لـەم کـارانـەدا جێگەم نـابـێـتـەوە"، ئەم دەستەواژانە بەشێوەیەکی باو لەسەر زاری کەسانی خەمۆکەوە دەبیسترێن، ئەستەمە بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە بڵێین ئایا ئەمانە ڕەنگدانەوەی هەقیقەتن یان نا. بەشێوەیەکی بێشومار ئەم کێشەیە پەرەدەسێنێت بەپێی ئەو جیاوازییە ڕێژەییەی دەربارەی بیروباوەڕە قبوڵکراوەکان دەربـــارەی جیهان هەن.
ئەگەر وەك کەسێکی بەریتانی بـڕوام وابێت باوباپیرانی مردووم لەناو جنۆکەدا دەژین و لەڕێی هێلکەی کولاوەوە قسەم لەگەڵدا دەکـەن، ئەوا وەك کەسێك کە وەهم دەکات پۆلێن دەکرێم، بەڵام ئەم جۆرە بیروباوەڕە لەهەندێك کۆمەڵگەی دیاریکراودا لەنایجیریا سروشتییە، بەهەمان شێوە بیستنی دەنگ لەکلینیکی پزیشکیدا نیشانەی نەخۆشییەکی دەروونییە، بەڵام مەسەلەیەکی باوە لەهەندێك لەخانەکانی خواپەرستی.
لەهەقیقەتدا، زۆر کـەس کە کەسێکی نزیکییان دەمرێت گوێیان لەدەنگی دەبێت یان ڕووخساری مردووەکەیان دێتە بەرچاو، لەوانەیە ئەم حاڵەتە بەهۆی ئـەوەوە بێت کە بۆماوەیەکی دوورودرێـــژ لەگەڵیدا ڕاهاتبن و کەمتر گومانی ئەوە دەکرێت کە نەخۆشییەکی دەروونی بێت، بەڵام بڕی چەند و تاماوەی چەند دەتوانین بوەستین بەرلەوەی وەك نەخۆشییەك دەست نیشانی بکەین؟
دەتـوانـم هـەمـان خـاڵ ڕوون بکەمەوە لەڕێی سەرنجدان لەو جیاوازییەی کە لەنێوان خەڵکدا هەیە، هەندێك کەس ڕووخسارێکی خەمۆکییان هەیە، زۆربەی کات وا هەست دەکەن کە ئەستەمە ئەو شتانە بەدەست بێنن کە دەیانەوێت، لەوانەیە ڕەشبین بن بەرامبەر ئەگەری گۆڕانی ئەوەی ئەوان بڕیاریان لەسەرداوە و پێیان وایە ژیان ڕازییان ناکات یان ژیان بەدڵی ئەوان نییە، لەبەرئەوە ئەو کەسانە کەم ڕیسك دەکەن و تەرکیز دەکەنە سەر ئامانجی سادە و هەنووکەیی، زۆرجار هەست دەکەن کە

لەسایکۆسسی تەواودا، کەسی تووشبوو لەوانەیە بیروباوەڕی هەبێت یان دروست ببن کە بەپێی تێگەیشتنی گشتی کۆمەڵگەکەی ڕاست نەبن، واتە ئەو کەسە وەهمی هەیە، بەمشێوەیە ئەو کەسەی تووشی شیزۆفرینیا بووە و پێی وایە لەهەموو ئازارەکانی جیهان بەرپرسیارە، جیاوازە لەو کەسەی کە بەشێوەیەکی جێگیر هەست دەکات بەختەوەر نییە و خەفەتی هەیە

ژیان هیلاکییان دەکات و خۆیان لەزۆر گۆڕانکاری بـەدوور دەگـرن، هەندێك کەسی دیکە بەپێچەوانەوە، گەشبینن و ڕیسك دەکـەن، بـەردەوام بۆ ئەزموونی نوێ یان بۆ ڕووبـەڕوو بـوونـەوەی نوێ ئامادەن، متمانەیان بەتواناکانی خۆیان هەیە. کەواتە هیچ بناغەیەکی جیاکراوە نییە بۆ مەزاجی مرۆڤ، لەمەش گرنگتر سەبارەت بەپێودانگی پشێوییەکانی جووت جەمسەر، هیچ بناغەیەکی جیاکراوە نییە بۆ ڕووبەری ئەو گۆڕانکارییە سۆزدارییانەی کە خەڵك هەستی پێدەکەن کاتێك وەڵامدانەوەیان بۆ ڕووداوەکانی ژیان دەبێت.

ئـەم ڕوانگـە خود-یە لـەلایـەن لقێکی سایکۆلۆژییەوە کە مامەڵە لەگەڵ جیاوازییە تاکانەییەکاندا دەکات سیفەتی ڕەسمی پێ بەخشراوە. سایکۆلۆژی کەسێتی بەدوو ڕێگای گشتی پێوانە دەکات، یەکەمیان: هەندێك پێوانەی "تازەو زیندوو" هەن کە لەڕێی وەڵامدانەوەی کەسەکەوە بۆ کۆمەڵێك پرسیار دیاری دەکرێت، پێیان دەوترێت پەرەپێدان و لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم پێوەرانە لەڕێی پرسیارەکانی پێوەری دەروونـی، دووەم: هەندێك پێوەری "زیندووتر" هەن کە ڕاستەوخۆ وەڵامدانەوەی کۆئەندامی دەماری کەسەکە بۆ هاندەرە جیاوازەکان پێوانە دەکـات، پێوەرە بەکارهێنراوەکان وەك گوێزەرەوەکانی پێست (وەڵامدانەوەی گلڤنی پێست) و نموونەی چالاکی کارەبایی دەماخ (هێڵکاری کارەبایی دەماخ) هەروەها پلەکانی وەڵامدانەوە بۆ دەرمانە جیاواز و هاندەرە هەستییەکان.

مـایـەی هاندانە لێکۆڵینەوانەکان ئەو پەیوەندییەیان خستۆتەڕوو کە دەکرێت پشتیان پێ ببەسترێت لەنێوان ئەوەی کە کەسەکان خۆیان دەربارەی خۆیان بڕیاریان لەسەرداوە لەکۆمەڵێك پرسیاردا لەگەڵ وەڵامـدانـە ڕاستەقینەکان لەتاقیکردنەوە زیندووەکاندا.

پێوەرە دەروونییەکان بەڕاستی ئەوەیان خستۆتەڕوو کە لەسەرتاسەری دانیشتواندا شەبەنگێکی بـەرفـراوان و بـەردەوامـی جیاوازییە کەسیەکان هەیە لەمۆرکدا، بۆ نموونە لەنێگەتیڤی سۆزداری و هەڵەشەییدا. ڕێـژە زۆرەکـان دەربـارەی هەندێك لەم پێوەرانە هاوکاتن لەگەڵ زیادبوونی مەترسی پشێوییە دەروونییەکان، زۆر گرنگە ئەوە بزانین ئاستەکانی هەمان ئەو گوێزەرەوە دەمارییانەی کە لەسایکۆسسدا کێشەیان هەیە لەگەڵ هەڵوێستی تاك لەشەبەنگی کەسێتیدا دەگونجێت، ئەمە لەهەموو ئەو لێکۆڵینەوانەدا دەرکەوتووە کە چاودێری ئاستی ئەو ماددە کیمییانە دەکەن لەخوێندا کە مەبەستە، هەروەها لێکۆڵینەوەکان لەڕێی بەکارهێنانی دەرمـانـەوە یـاری بەئاستی گوێزەرەوە دەمارییەکان دەکەن بەمەبەستی تاقیکردنەوە، ئەو کەسانەی کە لەڕێی (وەڵامـدانـەوەی کیمیای زیندەییەوە) وا تەخمین دەکرێت کە گوێزەرەوەی دەماری دوپامین-یان چالاکی زۆرە، خۆشیان لەواقیعدا کەسانێکن ئارەزووی گەڕانییان هەیە بەشوێن ئەزموونی سۆزداری پۆزەتیڤدا، لەهەمان کاتدا کاتێك بەمەبەست (واتە بۆ تاقیکردنەوە) کەسێك لەگوێزەرەوەی دەماری سیرۆتۆنین بێبەش دەکرێت، ئەو کەسە دەبێتە کەسێکی شەڕانگێز و خەمۆك، بەڵام پێدانی بروزاك کە کاری سیرۆتۆنین بەهێز دەکات وا دەکات کەسانی سروشتی زیاتر پۆزەتیڤ و کۆمەڵایەتی بن.

یەکێك لەپێوەرە دەروونییەکان بەمشێوەیە کاردەکات: ئەو نیشانانەی کە لەکەسێکدا کـە خـاوەنـی ئەنگێزەیەکی تایبەتی کەسێتییە بەبەڵگە بۆ تووشبوون بەخەمۆکی دادەنرێت، لەوانەیە لەکەسێکی دیکەدا کە خاوەنی ئەنگێزەیەکی جیاوازی کەسێتییە زۆر سروشتی بێت. لەوانەیە ئەمە تا ئاستێك سەیر بێت، هەمان ئەو نیشانانەی کە دەشێت لەمندا نەخۆشی بن کاتێك لەهاوسێکەمدا ڕوودەدەن سروشتی بن، ئەگەر تێبینم کرد هاوسێکەم مەیلێکی هەیە بۆ خەمۆکی، ئەوا هیچ ئەوە ئاشکرا نییە من مافی ئەوەم هەبێت کە بەخەمۆك ناوی ببەم تەنیا لەبەرئەوەی کە خواستەکانی لەخواستە تایبەتییەکانی من جیاوازن. لەوانەیە بونیادی ئەو بەو شێوەیە بێت یان تەنانەت ئەو بونیادە بێت کە خۆی دەیەوێت. هەندێك بەڵگە هەن لەسەرئەوەی کەسانی خەمۆك لەهەقیقەتدا زۆر وردتـــرن لەهەڵسەنگاندنی توانا پیشەییەکانیان بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دیکەدا کە خەمۆك نین، چونکە ئەوانەی کە خەمۆك نین بەردەوام زیادەڕۆیی دەکەن لەهەڵسەنگاندنی تواناکانیدا.

هەرچەندە ئاشنابوون بەهەریەك لەتەندروستی و نەخۆشی ئاسانە و بەشێوەیەکی ئاشکرا دەردەکەوێت کە جیاوازن لەیەکدی، بەڵام ناوچەیەکی خۆڵەمێشی بەرفراوان دەکەوێتە نێوانییان، هێزی مەزنی ڕوانگەی جیاوازی بریتییە لەبڕیاردان لەسەرئەوەی کە سروشتی هێڵەکانی نێوان نەخۆشییە ئەقڵییە توندەکان و ژیانی ئەقڵی سروشتیدا، جیابوونەوەیەکی توندیان نییە. بەڵکو لەواقیعدا، شەبەنگێکە لەسایکۆلۆژی کە ئێمە وەك کۆمەڵگە وێنەی دەکێشین.

ئەوەی ناوی دەنێین تەندروستی ئەقڵی و ناوی دەنێین نەخۆشی ئەقڵی، تا ئاستێك بڕیارێکە نەك دۆزینەوە و ئاشکرا کردن، لەکۆتایی ئەم شەبەنگەدا بەئاشکرا سایکۆسس جیا دەکرێتەوە، بەڵام سایکۆسس خۆی تەنیا کۆتایی شەبەنگەکە دەنوێنێت.

ڕوانگەی جیاوازی و نەخۆشی لەبابەتی شیزۆفرینیادا زیاتر ڕووبـەڕووی یەکدی دەبـنـەوە، بـەهـۆی وەهـم و وڕێنەکانی لەشیزۆفرینیادا هـەن، لەیەکەم ساتدا وا دەردەکەوێت کە شیزۆفرینیا نموونەیەکی ئاشکرای جیابوونەوەیە لەژیانی ئەقڵی سروشتی، بەڵام بەهۆی گەڕانی زیاترەوە ئەم جەختکردنە زیاتر ئیشکالییەت لەخۆ دەگرێت. لەسەرەتادا هەندێك حاڵەت هەن هێورترن و بەماوەیەکدا تێدەپەڕن کە نیشانەکانییان لەحاڵەتی شیزۆفرینیا دەچێـت، ئەمە بەسایکۆسییەکی تـەواو دانانێین پزیشکەکانی نۆژداری سایکۆلۆژی بەپشێوی لێکچوو بەشیزۆفرینییای دادەنێن لەکەسێتیدا. ئـەم حاڵەتە مامناوەندانە وایـکـردووە کـە هەندێك کـەس باس لەوە بکەن کە شەبەنگێك لەشیزۆفرینییا هەیە لەجیاتی ئـەوەی شیزۆفرینیا وەك نەخۆشییەکی تایبەتی پۆلێن بکەن، وێڕای ئەمە، چەندەها لێکۆڵینەوە هەن ئاشکرایان کردووە کە وڕێنە بەیناوبەین لای کەسانی سروشتی زۆر بـاوە و زۆر ڕوودەدات، لەیەکێك لەو لێکۆڵینەوانەدا دەرکەوتووە کە ٣٩٪ی خوێندکاری کۆلێجە ئەمەریکییەکان بەدەنگێکی بەرز گوێیان لەبیرۆکەکانی خۆیان بووە و ٥٪ یان قسەیان لەگەڵ ئەم

دەنگانەدا کردووە. ئەو کەسانەی کە زۆر بایەخ بەمیوزیك، هونەر، شیعر و ماتماتیك دەدەن بەتایبەتی یان زیاتر لەکەسانی دیکە ئەگەری ئەوەیان هەیە تووشی ئەم وڕێنانە ببن، تەنیا لە ٢٩٪ یان توانییان ئەوە ڕەت بکەنەوە کە بەهیچ شێوەیەك ئەزموونی سایکۆسسی لەو شێوەیەیان هەست پێنەکردووە. لەو لێکۆڵینەوانەشدا کە توێژینەوەکان هەوڵیاندا لەڕێی خەواندنی موگناتیسی یان ئیحایەکی سادەوە وڕێنەکان بخەنەڕوو، هەر هەبوون، لەوەش زیاتر تەواوی ئەم کەسانە پێیان وابوو وڕێنەکان ناخۆشن و ئاماژە بەشتی ناخۆش دەکەن، وەك لەکۆمەڵگەی خۆرئاوای هاوچەرخدا، بەڵام لەزوربەی کلتورەکانی دیکەدا جۆرێك لەتەقلیدی وڕێنە هەن کە زۆربەی کات بەتەندروست و تەنانەت بەپیرۆزیش دادەنرێن.

ئەگەر وڕێنە سنووری شیزۆفرینیا بێت، ئەوا ئەو کاتە پێویستە کەسی تووشبوو بەشیزۆفرینیا بەپلە نەك بەجۆر لەکەسانی سروشتی جیا بکرێتەوە. دەکرێت لێدوان لەسەر ئەوە بکرێت کە وەهمکردن بکرێت بەپێوەر لەجیاتی وڕێنەکردن، بەڵام ئەوە ئاشکرا نییە کە چی دەبێتەهۆی وەهمکردن. هەزارەها خەڵك بڕوایان بەبورج و مەسەلە لەسروشتی بەدەرەکان و جیهانی ڕۆحی هەیە، بەڵام بەدەر لەوانە بەشێوەیەکی سروشتی هەڵسوکەوت دەکەن، بەڵام زۆرجار ئەم بڕوایانە تایبەتین و بەڵگەی ماددی پاڵپشتییان ناکات. پێشینەی شیزۆفرینیا بریتییە لەبیرکردنەوەی لادەرانە و ناتەقلیدی، ئاشکرایە ئەم شێوە تێگەیشتنە ڕێژەییە و پلەی هەیە. ئەو بڕوایەی کە پێی وایە ئەو نانەی کە دەیخۆین دەشێت بگۆڕێت بۆ لاشەی مامۆستایەکی مردوو کە لەڕۆژگارێکی زۆر لەمەوبەردا ژیاوە یان ئەو بڕوایەی کە لەشوێنێك کەسێك هەیە دەتوانێت بیرۆکەکانی مێشکی تۆ بخوێنێتەوە، ئەم دوو بڕوایە لەڕووکەشدا ئەوەندەیان کەمتر نییە لەوەهمەکانی مستەر ماسیۆز، مەسەلەکە لەوە تێپەڕ نابێت کە ئەم بیروباوەڕانە بەڕێکەوت جێگەی خۆیان کردۆتەوە و گەیشتوون بەلوتکەی هەندێك لەکلتورەکان، بەمشێوەیە وا دەردەکەوێت کۆمەڵگەگان مۆڵەتییان بەهەندێك بیروباوەڕی وەهمی داوە و ڕێگەیان بەهەندێکی دیکە نەداوە، لەم ڕوانگەیەوە ئەو کەسانەی کە بەشیزۆفرینی ناو دەبرێن واتە تووشی شیزۆفرینیا بوون، زۆر بەسادەیی ئەمانە کەسانێکن کە هاوبەشی کردن لەبیروباوەڕە بڵاوەکانی ناو کۆمەڵگەکانییان ڕەت دەکەنەوە، ئەو کەسانە نەخۆش نین، بەڵام نایانەوێت وەك ئەوانی دیکە بن.

بەناوبانگترین ئەو کەسانەی کە پەرەیان بەم ڕوانگەیەدا تۆماس تساتس-ی پزیشکی دەروونی بوو، د. تساتس پێی وابوو هیچ شتێك نییە ناوی نەخۆشی دەروونی بێت، بەپێی تێڕوانینی ئەو نەخۆشی دەردێکە دەکرێت لەجەستەدا دەست نیشان بکرێت، بەڵام ئەمە لەشیزۆفرینیا تەنیا لادانێکە لەو بیروباوەڕ و بەها سروشتییانەی کە کۆمەڵگە داوای دەکات، لەبەرئەوە شیزۆفرینیا لای ئەو گیروگرفتێکی نەخۆشی نەبوو، بەڵکو گیروگرفتێکی کۆمەڵایەتی و یاسایی بوو، شیزۆفرینییەکان یان ئەو کەسانەی کە تووشی شیزۆفرینیا بوون لەپرەنسیپدا هیچ جیاوازییان نییە لەگەڵ ئەو ئۆپۆزسیۆنانەی کە ویژدانییان زیندووە یان لەگەڵ جیاخوازە دەمارگیرەکان، د. تساتس ڕەخنەی لەنۆژداری دەروونی سیستماتیك دەگرت، هەستی دەکرد دامەزراوەیەکی دکتاتۆرییە بۆ بێدەنگکردن و کۆنترۆڵکردنی ئەو کەسانەی ئەوەیان هەڵبژاردووە لەو ژیانەدا نەژین کە سروشتیە لەو ڕۆژگارەی ئەواندا، بەمشێوەیە لەنۆژداری دەروونی دەیڕوانی لەجیاتی ئەوەی بەلقێك لەلقە ڕاستەقینەکانی نۆژداری دابنێت. ئەم پزیشکە و چەندەها نووسەری دیکە کە ڕەخنەیان لەنۆژداری دەروونی دەگرت، زۆر هەقیقەتیان دروست کرد و دەیان وت لەیەکێتی سۆڤیێتی کۆن، ئەو کەسانەی کە نارەزاییان هەبووە بەرامبەر بەبیروباوەڕی باو و زاڵی ئەو کاتە وەك کەسانی تووشبوو بەشیزۆفرینیا دەست نیشان کراون و لەپێناوی چارەسەرکردندا بەندکراون. تساتس دەست نیشان کردنی لەنۆژداری دەروونییدا بەراورد کرد بەدادگاکانی پشکنین کە دەسەڵاتییان گرتبوو بەسەر ئەوانەی ناودەبران بەگومڕا یان لادەران لەبیروباوەڕ لەچاخەکانی ناوەڕاستدا، نۆژداری دەروونی بەدکتاتۆرییەت و میکانیزمێکی سیاسی ڕووت بۆ دەسەڵات گرتن بەسەر جیاوازییە کۆمەڵایەتییەکاندا وەسف کرد.

مشتومڕەکانی تساتس و هاوشێوەکانی بۆ شەست و هەفتاکانی سەدەی ڕابردوو دەگەڕێنەوە، کاتێك نەخۆشخانە گەورەکانی نەخۆشییە ئەقڵییەکان کە لەسەد ساڵ لەوەو بەرەوە هەبوون هێشتا لەیادەوەریدا مابوون. ئامانجی هێرشەکانی تساتس ئەو دامەزراوە زەبەلاحانە بوو کە بۆماوەی چەند دەیەیەك بوو خەڵکی تیایدا زیندانی دەکرا بێئەوەی هیچ ڕاوێژ و دانووسانێك بکرێت لەگەڵیاندا، بەگشتی ئەو دامەزراوانە ون بوون، بەڵام کێشەی شیزۆفرینیا هەر ون نەبوو.

لەوە دەچێت ڕێسای مشتومڕەکەی تساتس تووشی لەقین بێت بەهۆی ئەو زانیارییە نوێیانەی دەربارەی شیزۆفرینیا دەستکەوتن، دەرکەوت شیزۆفرینییا هاوکاتە لەگەڵ بوونی هەندێك جیاوازی لەکاری دەماخدا، هەروەك وێنەگرتنە دەماخییەکان ئاشکرایان کرد، هەروەها دەکرێت لەڕێی دەرمانەوە چارەسەر بکرێت وەك بەکارهێنانی دەرمان بۆ وەستاندنی کاری هەندێك ماددەی کیمیایی تایبەت لەدەماخدا وەك دۆپامین، ئەگەر ئەمەمان بەهێند وەرگرت یان ڕەچاوی ئەمەمان کرد، ئەوا بەدڵنیاییە شیزۆفرینیا دەبێتە هەقیقەتێکی زیندوو، نەك تەنیا ئەفسانەیەك بێت و لەلایەن کۆمەڵگەوە داهێنرابێت بۆ دەسەڵات گرتن بەسەر گومڕا یان لەباوەڕلادەراندا.

ئەم بیرکردنەوەیە بیرکردنەوەیەکی تەواو دروست نییە، هیچ جیاوازییەکی زیندەیی نییە کە لەڕووی دەست نیشان کردنەوە متمانەیەکی باوەڕ پێکراوی هەبێت، واتە بەشێوەیەکی مامناوەند، کەسانی تووشبوو بەشیزۆفرینیا ڕووپۆشی دەماخییان گەورەترە بەبەراوورد لەگەڵ ئەوانەی شیزۆفرینیان نییە، بەڵام جیاوازییەکی گەورە لەنێوان تاکەکاندا هەیە و هیچ کەسێك بەسەیرکردنی وێنە گیراوەکانی دەماخ ناتوانێت بڵێت ئەو دەماخە سایکۆسسیە یان نا، بەردەوامییەك لەناوپۆشی دەماخدا هەیە و شیزۆفرینییەکانیش لەکۆتاییە بەرزەکەیدان، بەهەمان شێوە هەرچەندە بڕوا وایە نا هاوسەنگییەك لەکاری گوێزەرەوە

دەمارییەکان لەکەسانی سروشتیشدا هەیە و ئەمەش پەیوەندی بەکەسێتییەوە هەیە. تەنانەت ئەگەر ناهاوسەنگی لەئاستی گوێزەرەوە دەمارییەکانیشدا بەدی کرا ناکرێت ئەوە بسەلمێنرێت کە ئەو کەسە تووشی نەخۆشی بووە. هەندێك کەس باڵایان لەکەسانی دیکە بەرزترە، ئەمە جیاوازییەکی زیندەیی کاریگەرە، ئەو کەسانەی کە باڵایان زۆر بەرزە یان زۆر کورتە بەدەست هەندێك کێشەوە دەناڵێنن لەژیاندا، بەڵام ناکرێت ئەو دەرئەنجامە بدەین بەدەستەوە کە باڵا بەرزی شێوەیەك بێت لەشێوەکانی نەخۆشی، بەدڵنیاییش ناکرێت کەسی باڵا بەرز ناچار بکەین بڕوات بۆ نەخۆشخانە. هەروەها هێورکەرەوەکان وا لەکەسانی تاوانبار دەکات کە بەئاسانی جڵەویان بگیرێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە تاوانکاری نەخۆشییەکە و هۆکارەکەی کەموکوڕییە لەهێورکەرەوەکاندا. دواجار لەوانەیە بەڵگەی زیندەیی دەماری بناغەی جیاوازییەکان لەنێوان کەسانی شیزۆفرینی و کەسانی دیکەدا بخاتەڕوو یان نەخاتەڕوو.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانێت وەڵامی ئەو بیرۆکەیە بداتەوە، ئایا پێویستە جیاوازی وەك نەخۆشی پۆلێن بکرێت یان نا؟ بەمشێوەیە زۆر بەسادەیی ناکرێت مشتومڕەکەی تساتس بەتەواوەتی وەلا بنرێت.

بەڵام هەڵوێستی تساتس چیدی بەجدی لەنۆژداری دەروونیدا وەرنەگیرا، ئەگەر بەوردتر لەم بابەتە بڕوانین هۆکارەکەی دەزانین. بۆچوونەکەی تساتس هەڵەیە، چونکە بەتێگەیشتنێکی هەڵە دەربارەی "نەخۆشی" دەست پێدەکات، ڕاستە میکانیزمی شاراوەی نەخۆشی لەشیزۆفرینیادا ئاشکرا نییە وەك ئەوەی کە لەکۆلێرادا هەیە بۆ نموونە، بەڵام ئەمە تەنیا ئەوە دەگەیەنێت کە شیزۆفرینیا کۆنیشانەیەکە لەڕێی کۆمەڵێك نیشانەوە دیاری دەکرێت نەك بەهۆی هۆکارێکەوە. بەمەش جیاوازیی نییە لەگەڵ شەکەتی درێژخایەن یان کۆنیشانەی پشێوییەکانی ڕیخۆڵەدا کە بەشێوەیەکی ئاشکرا لەڕووی نۆژدارییەوە دروستن یان سەلمێنراون. لەواقیعدا زۆربەی ئەو نەخۆشییانە بۆماوەیەکی دوورودرێژ تەنیا کۆنیشانە بوون تا ئەو کاتەی وەك نەخۆشی شاراوە ئاشکرا کران. لەم خاڵەدا زوربەی کات ئەم حاڵەتە شۆڕشی لەپۆلێنی نەخۆشییەکاندا دروست کردووە و تا ئێستاش دەشێت ئەمە لەسایکۆسییەکاندا ڕوودات.

ڕاستە پێویستە دان بەبەردەوامی فسیۆلۆژیدا بنێین، لەگەڵ دانانی سایکۆسییە فسیۆلۆژییەکان لەدوو خاڵی ئەمسەرو ئەوسەردا دانانی سروشتی لەناوەڕاستدا، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە شیزۆفرینی فسیۆلۆژی بوونی نییە. ئەو شوێنەی پێویستە کە هێڵەکەی لەسەر بکێشرێت لەزانستی نۆژداریدا زۆر هەستیارە، ئەم مەسەلەیە لەوانەیە بەهیچ شێوەیەك نەکرێت بەشێوەیەکی یەکلاییکەرەوە چارەسەر بکرێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە پێویستە لەبەرپرسیارێتی کێشانی ئەو هێڵە دووربکەوینەوە. لەگەڵ ئەوەشدا و تساتس مافی ئەوەی هەیە جەخت لەکێشەکانی کەسانی تووشبوو بەشیزۆفرینیا بکات، کە بەسەر زوربەی حاڵەتەکانی دیکەی نەخۆشیدا جێبەجێ نابێت و لەو هەقیقەتەوە هەڵدەقوڵێت کە زۆربەی شیزۆفرینییەکان دان نانێن بەوەدا کە نەخۆش بن یان وەك نەخۆش درك بەخۆیان ناکەن.

ئایا کەی پێویستە بیروباوەڕەکانییان فەرامۆش بکرێت و کەی پێویستە ڕێزیان لێبگیرێت ئەمە کێشەیەکی ترسناکە بۆ زۆربەی کۆمەڵگە ئازادەکان و هەروەها بۆ زۆرێك لەبابەتی بەرفراوانترمان دەبات.

کێشەی سەرەکی لەهەڵوێستی تساتس کە دژی ئەوەیە شیزۆفرینیا بەنەخۆشی دابنرێت ئەوەیە کە ئەو پشت بەبیرۆکەیەکی تەواو هەڵە دەبەستێت دەربارەی نەخۆشی، لای تساتس وا دەردەکەوێت هەمیشە نەخۆشی وەك نەخۆشی کۆلێرا وایە کە هۆکارێکی دەرەکی دیاریکراو بەرپرسە لەو تێکچوونانەی کە لەفرمانەکانی جەستەدا ڕوودەدەن. بەڵام هەموو نەخۆشییە ئۆرگانییەکان لەم جۆرە نین، هەروەك گوردن کلاریدج لەکتێبەکەیدا "بنەماکانی نەخۆشییە ئەقڵییەکان" دا ڕوونیکردۆتەوە، هەندێك نەخۆشی کۆئەندامەکان هەن وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دواجار دەبێتەهۆی دروست کردنی کێشە بۆ دڵ، یان ڕوودانی کەموکوڕی لەئەندامە جیاوازەکانی جەستەدا وەك گورچیلەکان، چاو، دەماخ.

لەئێستا شەبەنگێکی بەرفراوان لەپەستانی خوێنی جیاواز هەیە لای کەسانی سروشتی. لەحاڵەتی نەخۆشیدا کارکردنی کۆئەندامی سوڕانی خوێن لەسنووری ئەو جیاوازییانە دەردەچێت کە لەکەسانی سروشتیدا هەیە، ئەمەش دەبێتەهۆی ڕوودانی وردە وردە تێکچوون لەفرمانەکانی جەستەدا. هیچ سنورێکی جیاکراوەی سروشتی نییە لەنێوان حاڵەتی نەخۆشی و حاڵەتی تەندروستیدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زمانی نەخۆشی بەشێوەیەکی گونجاو بەکاردەهێنین بەهۆی کاریگەرییە مرۆییەکانی ئەو حاڵەتەوە.

کەواتە بەکورتی ڕوانگەی جیاوازی دروست و بەبەهایە، چونکە ئەوەمان دێنێتەوە یاد کە شەبەنگێکی بەردەوام لەنێوان فرمانی ئەقڵی سروشتی و سایکۆسییەکاندا هەیە، ئەوەی بۆ مەبەستی بابەتەکەی ئێمە گرنگە ئەوەیە پێشبینەیەکی سوکتر بۆ مانیا و خەمۆکی لەڕێدان و خەفەتدا هەیە، هەروەها پێشینەیەکی سووك بۆ بیرۆکە سایکۆسییەکان هەیە لەڕێی بیرکردنەوەی ناتەقلیدی و لادراودا، بەڕاستیش هەڵوێستە زیاتر پەڕگیرەکان لەشەبەنگی ژیانی ئەقڵیدا وەك دەبینین تەنیا نموونە نین بۆ تێکچوونی وەزیفی ئەقڵی- نەخۆشییە ئەقڵییەکان- بەڵکو فرمانە ئەقڵیەکانیش- ئیلهام و داهێنان- دەگرێتەوە. بەڵام ئەوەی کە ڕوانگەی جیاوازی هەڵەی تیادا کردووە، بەلایەنی کەمەوە وەك ئەوەی کە تساتس گوزارشتی لێکردووە ئەو گریمانەیەیە کە پێی وایە پشێوییە ئەقڵییەکان نەخۆشی نین هەروەها هەڵهێنجانی دەرئەنجامی گەورە دەربارەی ئەوەی کە پێویستە شیزۆفرینییەکان بەپێی ئەم گریمانەیە چی بکەن. شیزۆفرینیا جیاوازییە، بەڵام نەخۆشیشە.

لەهەقیقەتدا، باشترین پێناسەکانی نەخۆشی سوورە لەسەر ئەوەی کە هەموو نەخۆشییەکان تەنیا جیاوازین، واتە جەستە لەباری نەخۆشیدا دوورییەکی دیاریکراو لەدۆخی فسیۆلۆژی سرۆشتی خۆی دوورکەوتۆتەوە، بەڵام ئەمە هەر دوورکەوتنەوە نییە، بەتایبەتی لەکاتێکدا ئەم دوورکەوتنەوەیە لەدۆخی

سروشتی وامان لێدەکات بایەخ بەخۆمان بدەین یان بەو کەسەی لەو حاڵەتەدایە و بیر لەچارەسەرکردن بکەینەوە، بەمشێوەیە جیاکردنەوەی نێوان نەخۆشی و تەندروستی بەشێوەیەکی ئەندەکی پێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتییە کە پشت دەبەستێت بەبڕی ئەو جیاوازییە سروشتییە و ئەو کۆژانەی کە کۆمەڵگە دەتوانێت بەرگەی بگرێت.

لەسەردەمەکانی ڕابـردوودا ددان کلۆری زۆر و سکچوون بەسروشتی دادەنـران، بەڵام لەئێستادا بواری پزیشکی دەستێوەردان لەم حاڵەتانەدا دەکات، چونکە هۆشیاری دەست نیشان کردن بەرەو پێشەوە چووە، لەهەقیقەتدا شوێنی کێشانی هێڵەکە (واتە هێڵی نـێوان تەندروستی و نەخۆشی) مەسەلەیەکە کلتوور دیاری دەکات، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە پێویستە بەهیچ شێوەیەك ئەو هێڵە نەکێشرێت.

لێرەدا باسی سایکۆسسیە توندەکانم کرد و لەڕووی تێڕوانین و دانانی بەنەخۆشی و هاتمەسەر تێگەیشتن و دانانی بەجیاوازی مرۆیی و پاشان جارێکی دیکە وەك نەخۆشی پۆلێنم کـردەوە. لەواقیعدا سایکۆسس هەردووکیانە واتە نەخۆشییە و جیاوازیشە، هەروەك فۆتۆنەکان وایە لەفیزیادا چۆن وەك بەشی ئەتۆم دایدەنێن واتە وەك گەردیلە تەماشای دەکەین و لەکاتێکی دیکەدا وەك شەپۆل دەیبینین، پێویستە هەندێجار بەشێوەیەك سەیری سایکۆسس بکەین کە بونیادێکی جیاکراوەیە و هەندێك کاتییش وەك شەبەنگێك لێی بڕوانین، هۆکاری ئەمەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە تێگەیشتنەکانمان مەبدەئی و سمراون و پێویستە بەهەر نرخێك بێت ملکەچیان نەبین، هەروەها ئەوەندە مشتومڕ لەسەر دەلالاتی زاراوە و داتاشراوەکانیان نەکەین. ئەم بابەتە بەتایبەتی جەخت دەکاتەسەر بەردەوامی نێوان سایکۆسس و ژیانی ئەقڵی سروشتی و هەروەها جەخت دەکاتە سەر سایکۆسسە جیاوازەکان، بەڵام هەندێجار واباشترە وەك بونیادی جیاواز تەماشای سایکۆسسەکان بکەین. پێویستە هــەردوو تێڕوانینەکە لەزەینماندا بهێڵینەوە، ئەمە ڕوون دەبێتەوە بەتایبەتی کاتێك تەماشای ئەو پرسیارە دەکـەم کە دەڵێت: سایکۆسس لەکوێوە هاتووە؟ لەسروشت یان پەروەردە، لەمۆرك یان مۆرك وەرگرتنەوە؟

پەراوێز

*د. ماسیۆز ناوی نەخۆشێکە لەنەخۆشخانەی دەروونی بیسلم-ی ئەقڵی لەلەندەن، لەساڵی ١٨١٠دا د. جۆن هاسلام کتێبێکی دەرکرد بەناوی "وێنەیەك لەشێتی" کە پشتی بەستبوو بەلێکۆڵینەوە لەسەر حاڵەتی ئەو نەخۆشانەی لەو نەخۆشخانەیەدا بوون، ئەو نەخۆشەی لەم کتێبەدا لێکۆڵینەوەی لەسەر کرا پیاوێك بوو بەناوی ماسیۆز کە بە د. ماسیۆز ناسرا بوو کتێبەکە بەشێك لەنووسین و مسۆدەکانی ئەم نەخۆشە لەخۆدەگرێت، ماسیۆز تووشی شیزۆفرینیا بوو بوو ساڵانێکی زۆر بێ هیوای چاکبوونەوە لەو نەخۆشخانەیەدا مایەوە، بەڵام لەبەرئەوەی توانایەکی سەیری قسەکردنی هەبوو توانی قەناعەت بەلیژنەیەك لەپزیشکان بکات کە ئەو کەسێکی ژیرە و پێویستە لەنەخۆشخانە بڕواتە دەرەوە و بەشێك لەکتێبەکەی هاسلام بۆ سەلماندنی شێتی ماسیۆزە و بردنەوەی ئەو مشتومڕەیە کە ئایا پێویستە ماسیۆز لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە یان بڕواتە دەرەوەی نەخۆشخانە و وەك کەسێکی سروشتی ژیانی ئاسایی خۆی بەسەربەرێت.

و: سۆزان جەمال

سەرچاوە:

الخيال القوي، دانييل نيتل، تعريب: سامر عبدالمحسن، (مكتبة العبيكان، الطبعة الاولى، ٢٠٠٣).

توێژینەوە نوێیەکان

زانا ئەمریکییەکان ڕایانگەیاند بەهۆی ئەو دۆزینەوە نوێیەوە سەبارەت بەهۆکاری تووشبوون بەشیزۆفرینیا، تێگەیشتنمان بۆ ئەم نەخۆشییە دەروونییە بەشێوەیەکی ڕیشەیی گۆڕانی بەسەردا دێت.

ڕاپۆرتـێکـی زانستی کـە لەگۆڤاری سروشتی جینەکاندا بڵاوکرایەوە ئاماژە دەدات بەهۆکاری نوێ بۆ تووشبوون بەشیزۆفرینیا، لەڕاپۆرتەکەدا هاتووە بازدانی تازە کە لە DNA دا ڕوودەدات هۆکارە بۆ تووشبوونی بەلایەنی کەمەوە لەنێوەی ئەو کەسانەدا کە تووشی شیزڤۆفرینیا بوون لەکاتێکدا کە هیچ حاڵەتێکی تووشبوون بەشیزۆفرینیا لەخێزانی ئەو کەسەدا تۆمار نەکراوە.

توێژینەوەکان بازدانییان لەچل جینی جیاوازدا لەو کەسانەدا دۆزییەوە، هەروەها پێیان وایە ئەم دۆزینەوەیەیان هۆکاری ئـەوە ڕوون دەکـاتـەوە بۆچی ڕێـژەی تووشبوون بەشیزۆفرینیا بەگشتی لەجیهاندا ئەوەندە بەرزە.

توێژەرەوەکان بازدانییان لەچل جینی جیاوازدا لەو کەسانەدا دۆزییەوە، هەروەها پێیان وایە ئەم دۆزینەوەیەیان هۆکاری ئـەوە ڕوون دەکـاتـەوە بۆچی ڕێـژەی تووشبوون بەشیزۆفرینیا بەگشتی لەجیهاندا ئەوەندە بەرزە.

جینەکان یەکێکن لەهۆکارەکان یان بەشێکن لەو هۆکارانەی ڕۆڵ دەبینن لەتووشبوون بەشیزۆفرینیا، لـە١٠٪ی ئەوانەی تووشی شیزۆفرینیا بوون، یەکێك لەباوانییان هەمان حاڵەتی هەبووە، هەروەها توێژەران لەئێستادا دەڵێن جینەکان ڕۆڵی گرنگ دەگێڕن لەتووشبوون بەشیزۆفرینیا تەنانەت لـەو کەسانەشدا کـە هیچ حاڵەتێکی شیزۆفرینیا لەبنەماڵەکەیاندا نییە واتە ئەو نەخۆشییەیان لەباوانەوە بۆ نەماوەتەوە.

لەڕاستیدا شیزۆفرینیا بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشییەکی بێدەنگە و هەر لەسەد کەس کەسێك لەماوەی ژیانیدا تووشی دەبێت.

DNA ی مـرۆڤ کۆپییەکی تـەواوی پەڕلەی جینەکانی باوانی نییە، بازدانیش کاتێك ڕوودەدات کە هێلکە و تۆو دروست دەبن.

نیشانە سەرەکییەکانی شیزۆفرینیا وەك: وڕێنەکردن، ئەستەمی لەبیرکردەوەدا، هەستکردن بەوەی کە جەستەی لەلایەن کەسێکسی دیکەوە کۆنترۆڵ کـراوە، وەهـمـکـردن هـەروەهـا لـەدەسـتـدانـی ئارەزووی بۆ ئەو شتانەی کە پێشتر حەزی لێیان بووە و لەدەستدانی وزە و سۆزی بۆ کەسانی دەوروبەری.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس
د. فەوزیە

پەیوەندی

سێکسی پەیوەندییەکی گرنگ و هەستیارە لەنێوان ژن و پیاودا، پەیوەندییەکە چەندە تایبەتمەندە لەنێوانیاندا، ئەوەندە فاکتەرەکانی دەرەوە کاری تێدەکەن سەرباری فاکتەرە تایبەتییەکانی مرۆڤ خۆی وەك کەسێتی و بیروبۆچوون و سروشت و مۆرکی خۆی، دابونەریت و کلتوری زاڵ و کارپێکراویش ڕۆڵی گەورە دەبینن لەدروستبوونی ئەم پەیوەندییە بەشێوەیەکی دروست و بەردەوامبوونی، لەم سەردەمەشدا بەهۆی پێشکەوتنی دنیاو بەرفراوانبوونی سنووری پەیوەندییەکان و ئاڵۆزبوونی چەمکەکان، پەیوەندی بەگشتی کاریگەر بووە بەو گۆڕانکارییانە و چیدی لەسنورێکی سادە و بچووکدا قەتیس نەماوە، لەم بابەتەدا کۆمەڵێك پرسیار وروژێنراوە سەبارەت بەپەیوەندی سێکسی و ئەو مەسەلانەی کاری تێدەکەن و پەیوەندی هاوسەریتی و هۆکاری دروستبوونی خیانەتی هاوسەریتی، دەشێت وەڵامی پرسیارەکانت لێرەدا بدۆزیتەوە.

- ئایا ڕاستە وێنەی پۆرنۆگرافی ڕەوشتی هەرزەکاران تێکدەدات؟

بەبڕوای من وێنەی پۆرنۆگرافی ڕەوشتی مرۆڤێك تێکنادات کە لەسەر بناغەیەکی باش بیناکرابێت، بەڵام زیاتر ئارەزووی مرۆڤ تێکدەدات، بنچینەی وێنەی ڕووت وەك لەزمانی ڕۆژنامەوانی و ئەدەبیدا بەکاردێت بۆ وشەی پۆرنۆگرافی Pornography ی گریکی واتە ڕیکلامکردن بۆ فرۆشتنی جەستە دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوە کە ئەو وێنانە دەبینین وەك ئەوە وایە ڕیکلامێك بێت لەکەسانی لەشفرۆشەوە.

کەواتە وێنەی پۆرنۆگرافی مەبەستەکەی لەبناغەدا و تا ئێستاش دروستکردنی وروژاندنێکە بەمەبەستی کڕینی شتێك، وەك کڕینی گۆڤارێك، جەستەیەکی نمایشکراو، شمەکێك... هتد. پێویستە وروژاندن پەیوەست بکرێت بەشتێکەوە، سادەترین شت تەنیا جەستەیە، لێرەدا کێشەکە سەرهەڵدەدات، چونکە سێکس تەنیا جەستە نییە و سێکس جەستەیەکی نمایشکراو ناگەیەنێت، بەتایبەتی لای ئێمەی خۆرهەڵاتی و موسوڵمانان، چونکە جەستە لای ئێمە پیرۆزی خۆی هەیە و سێکس پیرۆزی و حورمەتی خۆی هەیە، لێرەوە بارزرگانی هەرزان بەجەستەوە لەڕێی دانانی جەستە بەڕووتی و بەمەبەستی نمایشکردنی، ئەو بەها باشانە تێکدەدات کە دەمانەوێت لەئەقڵی منداڵ و هەرزەکاردا بیچێنین.

دەگەڕێینەوە هەمان ئەو خاڵەی کە باسمان کرد سەبارەت بەپەروەردە، جەخت لەوە دەکەم کە منداڵ و هەرزەکار ئەگەر بەشێوەیەکی باش دەربارەی جەستە، سێکس، ئایین قسەیان لەگەڵدا کرا، ئەوا وێنەی پۆرنۆگرافی ناتوانێت ڕەوشتیان تێکبدات، وێنەی پۆرنۆگرافی میکرۆب یان ڤایرۆسێکی ئاساییە لەهەوادا هەیە، خۆپاراستن لەم میکرۆبە پشت دەبەستێت بەبەرگری ئەو کەسە بەرامبەری، ئەگەر بەرگری هەبێت و جەستەی پارێزراو بێت ئەوا بەرهەڵستی تووشبوون دەکات، بەڵام ئەگەر بەرگری لاواز بێت ئەوا لەگەڵ یەکەمین پژمیندا تووش دەبێت.

هەندێك خاڵ هەیە سەبارەت بەوێنەی پۆرنۆگرافی پێم باشە ڕوونی بکەمەوە:

- وێنەی پۆرنۆگرافی لەهەموو شوێنێك هەیە، ناکرێت چاوی منداڵ و هەرزەکار دابخرێت و نەیبینن، ئەوەی لەشەستەکاندا بەوێنەی پۆرنۆگرافی دادەنرا، لەئێستادا بەرگی ئەو گۆڤارانەیە کە تایبەتن بەبابەتەکانی خێزان و ژنان.

- بەهۆی وێنەی پۆرنۆگرافییەوە هەموو شمەکێك دەفرۆشرێت، تەنانەت ئەگەر خاوەن شمەکەکە کەسێکی کلاسیکی داپۆشراویش بێت لەوانەیە بەئاسانی نەتوانێت شمەکەکەی سەرف بکات ئەگەر وێنەی ڕان یان سنگی ژنێکی لەگەڵدا نەبێت.

- چەمکی جیاواز دەربارەی وێنەی ڕووت یان پۆرنۆگرافی پەیدابووە، چونکە وشەی "ڕووت" بۆ وەسفکردنی ئەو وێنانە چەمکێکە لەئێستادا ون بووە، ئێستا چەمکێکی نوێ هەیە بۆ ڕووتبوونەوە و بەهونەر وەسف دەکرێت، زۆر کەس دەبینیت لەگەڵ ئەم چەمکە نوێیەدا دەڕۆن لەترسی ئەوەی بەناشارستانی یان کەم ڕۆشنبیری تۆمەتبار بکرێن، بۆیە وێنەی ڕووت وەك هونەر یان بەشێك لەکاروانی شارستانی دادەنێن.

- لەئێستادا زۆربەی هونەرمەند و خاوەن داهێنانە ئەدەبییەکان خۆیان لەتەڵەزگە یان بارێکی ئەستەمیدا دەبیننەوە بەهرەکانیان بەبێ نمایشکردنی جەستەیان ببەخشن، بێگومان توێژێکی بەرفراوانیش هەیە لەکەسانی بەدەربەست، بەڵام زۆرێك لەهونەرمەند و ئەدیبانیش هەیە کە تەسلیمی شەپۆلەکە بوون تا زیاتر بژین، ئەگەر نا مانای چییە گۆرانیبێژێکی دەنگ خۆش گۆرانی بڵێت و مەمکەکانی لەدەرەوە بن و جلەکانی نیمچەڕووت بن؟

سەبارەت بەکاریگەری وێنەی پۆرنۆگرافی لەسەر منداڵ و هەرزەکار، پێموایە کاریگەرییەکەی لەدروستکردنی شۆکێکی کاتیدا کورت دەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر

منداڵ و هەرزەکار ئەگەر بەشێوەیەکی باش دەربارەی جەستە، سێکس، ئایین قسەیان لەگەڵدا کرا، ئەوا وێنەی پۆرنۆگرافی ناتوانێت ڕەوشتییان تێکبدات، وێنەی پۆرنۆگرافی میکرۆب یان ڤایرۆسێکی ئاساییە لەهەوادا هەیە، خۆپاراستن لەم میکرۆبە پشت دەبەستێت بەبەرگری ئەو کەسە بەرامبەری

وێنەکە هاوکات بێت لەگەڵ کارێکی نائاسایی، ئەم جۆرە وێنانە لەگۆڤارە سێکسییە زۆر ئاست نزمەکاندا دەبینرێت، بەڵام کاریگەری ئەم وێنانە بەزۆری جۆرێك لەوروژاندن دروست دەکات، ئەمەش چاوەڕوانکراوە بەتایبەتی لای هەرزەکار ئەویش بەهۆی پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکان و ئامادەباشی بۆ وروژاندنی خێرا بەهۆی ئەو کارتێکەرانەوە، لەوانەیە ترس و نائارامی باوان یان بەخێوکەران لەوەدا بێت ئەگەر منداڵ یان هەرزەکار وروژاندنی سێکسی پەیوەست کرد بەوێنەی پۆرنۆگرافییەوە و دەشێت لەم بارەدا تووشی حاڵەتی ئالوودەبوون لەسەر وروژاندن بەهۆی وێنەی پرۆنۆگرافی ببێت زیاتر لەوەی کە توانای کارلێکی سێکسی دروستی هەبێت واتە بەشێوە سروشتییەکە لەڕووی سێکسییەوە بوروژێت، ئەم حاڵەتە ڕوودانی دەگمەنە، بەڵام ڕوودەدات.

ئەم وێنانە ڕوانگەیەکی دونی یان بەکەم تەماشاکردن بەرامبەر ژن لای منداڵ و هەرزەکار دروست دەکات و ژن تەنیا بەئامرازی تێرکردنی سێکس دادەنێت، بەگشتی لەڕووی زانستییەوە هیچ ئامارێك نییە ئەوە بسەلمێنێت کە وێنەی ڕووت یان پۆرنۆگرافی ڕەوشتی هەرزەکار تێکبدات، بەڵام لەڕووی لۆژیکییەوە پێموایە ئارەزوو تێکدەدات و دەبێتە هۆی تەشویشکردنی مێشك.

- ئایا ڕاستە ئەندامی نێرینەی پیاوی ڕەش پێست درێژترە لەئەندامی نێرینەی پیاوی سپی پێست؟

بێگومان ئەمە ڕاست نییە، بەڵام ئەم بیرۆکەیە وەك زۆربەی بیرۆکەکانی دیکەمان بناغەیەکی هەیە. تیۆرێك هەیە بەناوی تیۆری جەستە کە بڕێك لەڕاستی تیادایە، ئەم تیۆرە پێیوایە جەستەمان بەگشتی و هەندێك بەش تیایدا لەیەك دەچێت، بۆ نموونە ئەو کەسەی کە چوار پەلی ئەستور بێت وا گریمانە دەکرێت کە زۆربەی بەشەکانی دیکەی جەستەی وا ئەستور بن، بەتایبەتی لووت، بەپێی ئەم تیۆرە شێوەی لووت حوکم دەکات لەسەر شێوەی چووك، هەر لەسەردەمەکانی زووەوە ئەم بۆچوونە هەبووە، هیچ سەلماندنێکی زانستی بۆ ئەم مەسەلەیە نییە و بڕیاردانێکی یەکلاییکەرەوەش لەسەری نەدراوە، بەهۆی گەورەیی زۆربەی توخمی ئەفەریقی ئەم تیۆرە هاتۆتە ئاراوە.

هەروەها جۆرێك لەدەمارگیریش لەپشت ئەم بیرۆکەیەوە هەیە، دەبینین لەزۆربەی کۆمەڵگەکاندا بەجۆرێك لەکەسانی ڕەش پێست دەڕوانرێت و وەك کەسانی سەرەتایی یان بەربەری تەماشا دەکرێن هەرچەندە ئەم نەوەیەی ئێستایان شارستانیشن، کەسانی سەرەتاییش زیاتر تەرکیز دەکەنەسەر تێربوونە سەرەکییەکانی خواردن و سێکسکردن، لێرەوە تەرکیزکردنە سەر ئەم ڕۆڵەیان ئەو بیرۆکەیەی دروستکردووە کە ئەم بەشە لەجەستەیاندا ئەستوور و گەورەیە لەبەرئەوەی زیاتر بەکاردەهێنرێت و زیاتر تێر دەکرێت، سەرباری ئەوەی ئەو تێڕوانینەش هەیە کە دەمارگیرانەترە و پێیوایە ئەفەریقییەکان ئاژەڵن، لەبەرئەوەی زۆربەی ئاژەڵەکانیش نێرەکانییان چووکی گەورەیان هەیە، بۆیە پێیانوایە پیاوی ڕەش پێستیش ئەندامەکەی گەورەیە.

لەبەرامبەردا بیرۆکەیەکی دیکە هەیە کە لەکۆمەڵگەی ئەورووپی و ئەمەریکیدا باو بوو، ئەویش ئەوەیە پیاوی ڕەش پێست پەککەوتنی سێکسی هەیە، واتە ئەندامی سێکسی زۆر لاوازە، باشە ئەم خورافاتانە لەکوێوە سەریانهەڵداوە؟ ئەم خورافاتانە پیاوی سپی پێست لەسەردەمی کۆیلایەتییەوە بڵاوی کردۆتەوە، ئەویش لەبەرئەوەی ترسی هەبووە ژنی سپی پێست حەز لەپیاوی ڕەش پێست بکات، لەبەرئەوە ئەم خورافاتانەی بڵاو کردۆتەوە وەك حاڵەتێکی بەرگریکردن لەخۆی و فێڵێك بۆ مانەوەیی و پاراستنی خۆی وەك پیاوێکی سپی پێست.

لەم تیۆرەدا کە باس لەپەککەوتنی سێکسی پیاوی ڕەش پێست دەکات جۆرێك لەڕاستی تیادایە، چونکە سپی پێستەکان لەو سەردەمانەدا کۆیلە ڕەش پێستەکانییان دەخەساند تا ئارەزووی سێکسییان نەمێنێت و ژنە سپی پێستەکانیان پارێزراو بن، هەروەها بۆئەوەی پیاوی ڕەش پێست لەڕووی سێکسیی و دەروونییەوە لاواز بکەن تا تەنیا تەرکیز بکاتەسەر کاری جەستەیی کە بەزۆر پێیان دەکرد.

- ئایا ڕاستە پیاوی ڕەش پێست وزەیەکی سێکسی زیاتر لەپیاوی سپی پێستی هەیە؟

تا ئێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نییە بیسەلمێنێت کە کۆمەڵگەیەك یان توخمێکی مرۆیی چالاکی سێکسی زیاتر بێت لەکۆمەڵگەیەك یان توخمێکی مرۆیی دیکە، لێکۆڵینەوەکانی لەئێستادا هەن دەڵێن سێکس لەنێو چینە هەژارەکاندا زیاترە واتە کەسانی هەژار لەڕووی سێکسییەوە چالاکترن بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دەوڵەمەند، هۆکارەکەشی لەوانەیە بۆئەوە بگەڕێتەوە کە ئەوان مێشکییان حەواوەترە، کاتییان زیاترە و تەرکیز دەخەنەسەر چێژوەرگرتن لەسێکس بەهۆی بێبەشبوونیانەوە لەچێژەکانی دیکە، زۆر هۆکاری دیکەش، بەڵام سەبارەت بەڕەنگی پێست هیچ سەلمێندراوێکی زانستی لەئارادا نییە.

لێرەدا هەقیقەتێکی دیکە هەیە بناغەکەی ئەوەیە کە خۆرئاوا لەوانەیە لای ئێمەی خۆرهەڵاتیش هەروا بێت ئەوەیە کە ڕەش پێستەکان توخمێکی مرۆیی سەرەتایین و سەرقاڵی غەریزە سەرەکییەکانییان وەك خواردن و سێکس.

لەکاتێکدا ئێمەی شارستانی سەرقاڵی مەسەلەی باڵاترین وەك مەسەلە فیکرییەکان، هەروەها وەك بوونەوەری شەڕانگێز لێیان دەڕوانین، ئەم بیرۆکە دەمارگیرانە وامان لێدەکەن پێمان وابێت کە ڕەش پێست لەسپی پێست شەهوانیتر و غەریزیترە.
بەڵام ئەو تێڕوانینەی کە پێیوایە ڕەش پێست ئەندامی نێرینەی لەسپی پێست درێژترە، ئەمە تیۆرێکە هەڵە و نادروستی زۆر لەخۆ دەگرێت، تەنیا ئەوەندە بەسە کە ئامارە وەرگیراوەکان ئاماژەدەدەن بەوەی خاوەنی درێژترین ئەندامی نێرینە پیاوێکی سپی پێستە.
بەڵام بەشێك لەم تیۆرە بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە پیاوی ڕەش پێست چالاکترە و ئەو کەسەش کە چالاکە و مێشکێکی ساویلکەی هەیە خاوەنی ئەندامێکی گەورەیە، هەروەها تیۆری بوونی گونجان و ڕێککەوتن لەنێو ئەندامەکاندا هەیە، لەبەرئەوەی ڕەش پێست بەرەچەڵەك ئەفەریقیین بۆیە بەزۆری جەستەیان گەورەیە و لووتیان گەورەیە و لێوییان ئەستوورە، بۆیە بڕوا وایە کە ئەندامەکەشیان گەورە و ئەستوور بێت، بەڵام بەزۆری ئەمە ڕاست نییە و ئەو تیۆرەش کە دەڵێت لووتی پیاو لەئەندامەکەی دەچێت ئەویش هەر ڕاست نییە، بەڵام سەبارەت بەقەبارەی جەستەی مرۆڤ بەگشتی و ئەندامەکەی، جۆرێك ڕاستی تیادایە کە ئەویش ئەوەندە بەهێند وەرناگیرێت و ببێت بەپێوانە ئەگەر پیاوێك لەجەستەدا گەورە و کەتەبوو ئیدی ئەندامەکەشی گەورە بێت.

- ئایا ڕاستە چەمکەکانی پێشکەوتن و ئازادی یارمەتیدەر بووە لەبڵاوبوونەوەی خیانەتی هاوسەرێتی؟

هەموو شتێك لایەنی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤی هەیە، ئازادی ژن و ئازادی پیاویش بێگومان هەندێك ماکی لاوەکی هەیە، بەڵام ئایا ئەمە خەتای ئازادییەکەیە و دەبێت لۆمەی ئـازادی بکرێت یان لۆمەی ئەو کەسە کە بەخراپی ئەو ئازادییە بەکاردەهێنێت؟ بـەڕای من خـراپ بەکارهێنانی ئـازادی هۆکارە، بۆ نموونە حەبەکانی ڕێگرتن لەدووگیانی، لەباربردنی پێویست، ئازادی کارکردن، ئازادی شۆفێری، ئازادی چوونە دەرەوە و گەشتکردن، هەموو ئەم فاکتەرانە بەرهەمی ئازادین و بەتۆمەتبار دادەنرێن، چونکە خیانەتی هاوسەرێتی لای ژن و پیاو ئاسان دەکـەن، بەڵام لەڕاستیدا ئەم چەمکانە پێویستە ئامراز و چەمك بن بۆ باڵابوونی مرۆڤ لەڕووی ئەقڵی و دەروونی و ڕۆشنبیرییەوە، نەك وەك هۆکاری پاڵپێوەر دابنرێن بۆ نواندنی ڕەوشتی نادروست وەك غەدر و خیانەت.

- هۆکاری خیانەتی هاوسەرێتی چییە؟

هەندێك تەرکیز دەکـەنـەسـەر پاڵنەری سێکسی وەك یەکێك لەهۆکارەکانی خیانەتی هاوسەرێتی، لەوانەیە لەهۆکارەکاندا هۆکاری سێکسی هەبێت، لەوانەیە بەهۆی کەمی سێکسەوە بێت یان تێرنەبوونی سێکسییەوە بێت، بەڵام سێکس هۆکارێك نییە بۆ خیانەت بەلانی کەمەوە لەکۆمەڵگە محافزکارەکاندا، هەروەها گەڕان بەشوێن تێربوونێکی دیکەدا تەنانەت ئەگەر هۆکاریش بێت بۆ خیانەت، دەشێت تەنیا بەخەیاڵ بەبێ کرداری خیانەت قەرەبوو بکرێتەوە.
لەهەقیقەتدا هـۆکـاری یەکەم نەبوونی تێربوونە لەتەواوی سیستەمی هاوسەرێتیدا، بێگومان لەوانەیە هەندێك درك بەخراپی کارەکەیان بکەن، بەڵام خۆشەویستی بکەن بەپاساو، یان بڵێین قەزاوقەدەر بووە و ئەوەی ڕوویدا، ڕوویدا، ئەمانە تەنیا پاساون بۆئەوەی شەرعییەتێکی دیاریکراو بەو هەڵەیە بدەن.
لەخۆرئاوا خیانەت هەر خیانەتە ئەگەر لایەنەکەی دیکە بێئاگا بوو، ئەوان پێیان وایـە هاوسەرێتی بەستنی گرێبەستێکە، لەبەرئەوە ئەگەر دوو ڕێکەوتن لەسەر بوونی پەیوەندی دیکە لـەدەرەوەی هاوسەرێتی، ئەوا لەوانەیە خیانەت بەبێ ترس ڕوویدات، ئەمەش یەکێکە لەوێنەکانی داڕمانی ڕۆحی و بەهای پەیوەندی دووانی.
خیانەت ڕەفتارێکی نائەخلاقی، نا شارستانییە و ڕەنگدانەوەی داڕمانی بەهاکانە، خیانەت لەوانەیە ئارەزووی مرۆڤ بێت بۆ شکاندنی بێزاری و وەڕسی و خۆ نەڕەنجاندن بێت بـۆ نـوێـکـردنـەوەی ژیـانـی هاوسەرێتی، دەشێت خیانەت ڕووبـدات وەك یەکێك لەکاردانەوەکانی تەمەن، یان ئەوەی پێی دەوترێت "هەرزەکاری تەمەن"، ئەمەش ساتی ترسە لەبەرەوپێشچوونی تەمەن و حاڵەتی گەڕانەوەیە بۆ هەرزەکاری، سەرکێشییە لەتەمەنێکدا مرۆڤ دەزانێت ڕووە و پاییز هەنگاو دەنێت.
خیانەت لەوانەیە تەنیا بەهۆی ئارەزووی زانین و تاقیکردنەوە ڕوویـدات، ئارەزووکردنی شکاندنی بەهاکان ئارەزووکردنی ئەوەی دەبێت سێکس لەگەڵ کەسێکی جیاوازدا چۆن بێت، لەوانەیە حاڵەتی گەڕان بێت بەشوێن دۆستێکی نموونەییدا بەهۆی قەناعەت نەهێنان بەو هاوبەشی ژیانەی کە هەیە، یان بەهۆی لاوازی پەیوەندی هاوسەرێتی و سێکسی لەگەڵ هاوبەشی ژیان، بەهۆی هەستکردن بەنەبوونی متمانە بەخۆکردن و هەوڵدان بۆ خیانەتکردن بـۆئـەوەی ئـەو متمانەیە بەخۆ بەدەست بهێنرێت.

- ئایا ڕاستە پەیوەندییەکی دیکە لـەدەرەوەی پـەیـوەنـدی هاوسەرێتی بەختەوەری و حەوانەوەیەك دروست دەکـات کـە ڕەنـگـدانـەوەی لـەسـەر پەیوەندی هاوسەرێتی دەبێت؟

ئەمە خۆ هەڵخەڵەتاندنێکی دەروونـی و خۆبەهەڵەدا بـردن و پاساو هێنانەوەیە بـۆ کارێکی نائەخلاقی و نـادروست، خیانەتکردن فشارێکی دەروونی و دەماری زیادەیە بۆ سەر ئەقڵ، ئیدی پاساوەکەی هەرچییەك بێت، هەروەها ئەم ناولێنانە کە هەوڵدەدەین ئەم کارەی پێ باشتر بکەین و پێی نەرمتر بکەین خۆیان بەڵگەن بۆئەوەی کە تەنانەت ناوەکەشی واتـە "خیانەت" دەبێتە هۆی دروستکردنی گرژی و نائارامی بۆ کەسی بکەر.
ئەو کەسەی کاری خیانەت دەکات لەڕووی دەروونـیـیـەوە هیلاکە، هەست دەکـات غەدری کردووە، لەناخیدا هەست بەگوناه دەکات، هەستکردن بەگوناه وەك مۆرانە لەناوەوە دەیخوات، لەبەرئەوە لەوانەیە هەندێك سـازش لەگەڵ هاوبەشەکەی خۆیدا بکات، دەشێت ئەم سازشە ژیانی ئەو هاوبەشەی کە خیانەتی لێدەکرێت ئاسانتر بکات، لێرەوە لەوانەیە بەشێوەیەکی نەستی چاوپۆشی لێبکرێت ئەگەر ئەویش پەیوەندی دیکەی هەبێت، هەندێك کەسی دیکە بەپێچەوانەوە ڕەفتار دەکـەن، بەو مانایەی لەبەرئەوەی خۆی خیانەت دەکات گومان لەهاوبەشەکەی خۆیشی دەکات کە خیانەتی لێبکات ئەمەش لەو سۆنگەیەوە کە پێیوایە "لەچاوی خۆیەوە خەڵك دەبینێت" یان "هەموو کەس لەخۆیەوە دەبینێت".
کەسی خائین بەهۆی دڵەڕاوکێی ئاشکرا بوونییەوە لەململانێیەکی دەروونـی ناخی

خۆیدا دەژی، لەوانەیە تووشی هەندێك نەخۆشی سایکۆسۆماتی واتە دەروون جەستەیی بێت، وەك: سەریەشە، برینی گەدە، خەوزڕان.

ئەو کەسەی لەڕووی سێکسییەوە خیانەت دەکات، لەڕووی جەستەییەوە شەکەت و ماندووە، چونکە پێویستە دووان تێربکات و هەوڵی جدی بدات بۆ دەرخستنی خۆشەویستی بۆ دووان و لەوانەشە لەڕووی مادییەوە ماندوو بێت.

کەسی خائین لەو دڵەڕاوکێیەدا دەژی کە ئاشکرا نەبێت، بۆیە دەشێت لەلایەن هەردووکیانەوە واتە هاوبەشەکەی خۆیی و دۆستەکەشی ئیبتزاز بکرێت، کەسی خائین لەوپەڕی توانەوەیدا لەو پەیوەندییەی دەرەوەی هاوسەرێتی لەناخیدا شتێك هەیە پێی دەڵێت: ئەو کەسەی خیانەتی لەگەڵدا دەکەیت ڕێزت لێناگرێت".

هەموو شتێك لایەنی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤی هەیە، ئازادی ژن و ئازادی پیاویش بێگومان هەندێك ماکی لاوەکی هەیە، بەڵام ئایا ئەمە خەتای ئازادییەکەیە و دەبێت لۆمەی ئازادی بکرێت یان لۆمەی ئەو کەسە کە بەخراپی ئەو ئازادییە بەکاردەهێنێت؟

- ئایا ڕاستە قسەی خۆشەویستی و سێکس بەڕاستی چێژی زیاترە لەگەڵ مرۆڤێکی دیکە غەیری هاوبەشی ژیانت؟

ئەمەش یەکێکە لەخۆ بەهەڵەدابردن و پاساوەکانی دیکە، ئەوەی ڕوودەدات چێژێکی وەهمییە، بەڵام ئەوەی بەڕاستی هەست پێدەکرێت پەشۆکان و دڵەڕاوکێیە کە هەندێك کەسی خائین وادەزانێت چێژە، تەنیا گرژبوونێکی دەماریی و دڵەڕاوکێیە، هەروەها مرۆڤ ئەو وەهمەی بۆ خۆی دروست کردووە کە هەموو "قەدەغەکراوێك خواستراوە"، بۆیە هەوڵی ئەم قەدەغەکراوە دەدات.

لەگەڵ ترسدا پەشۆکان دروست دەبێت، ئەم پەشۆکانە گرژبوونێکی ماسولکەیی، دەماریی و بەرزبوونەوەی ئەدرینالینە، هەموو ئەم وەهمانە مرۆڤ بەچێژی داناوە، کە لەڕاستیدا تەنیا نیشانەی جەستەیین لەو نیشانانە دەچێت کە کەسێك لەئاژەڵێکی دڕندە دەترسێت، یان لەشوێنێکی تاریك.

- خاڵی هێنان و بردن چییە لەیاری خیانەتدا؟

زۆر یاری هەیە کە کەسێك دەتوانێت بیانکات کاتێك دەیەوێت کەسێك بۆ کارێکی هەڵە ڕابکێشێت، چونکە شەیتان هیلاك نابێت، بەڵام خاڵی پێداویستی خاڵی سەرەکییە، هەر کەسێك ژن بێت یان پیاو کاتێك دەیەوێت کەسێکی دیکە تەفرە بدات لەخاڵی پێویستی ئەو کەسە و خاڵی لاوازی ئەو کەسە دەکۆڵێتەوە، پاشان توانای خۆی لەدابینکردنی ئەو تێربوونە یان ئەو پێویستییە بۆ ئەو کەسە دەخاتەڕوو بەشێوەیەکی زیادەڕۆیانە، لەبەرئەوە لەیاری خیانەتدا، دەبینین ژن ئارەزووی خۆی بۆ سێکس زیاتر لەوەی لەهەقیقەتدا هەیە بۆ پیاو دەخاتەڕوو تا ئەو پیاوە بۆ خیانەت تەفرە بدات، پیاویش مەیلی بۆ خۆشەویستی و سۆز و ڕۆمانسییەت زیاتر لەوەی لەواقیعدا هەیە بۆ ئەو ژنە دەخاتەڕوو کە دەیەوێت تەفرەی بدات بۆ کاری خیانەت.

- ئایا خیانەتی هاوسەرێتی ڕەفتارێکی باوە؟

لەگفتوگۆی گشتی نێوان خەڵك و نێوان چارەسەرکارە دەروونییەکان و لەنێوان ئەو کەسانەدا کە بایەخ دەدەن بەکاروباری کۆمەڵایەتی، جەختکردنێك هەیە لەسەرئەوەی خیانەت مەسەلەیەکە بوونی هەیە و بەبەراورد لەگەڵ ڕابردوودا لەزیادبووندایە، بەڵام لەڕووی ئامارەوە هیچ پێوانەکردنێکی ژمارەیی ڕاستەقینە نییە، لەهەموو کۆمەڵگەکاندا ئەویش بەهۆی هەستیاریی دانان بەمەسەلەیەکی لەو شێوەیەدا، بەڵام بەپێی ئامارە ئەوروپییەکان سێ لەسەر چواری هاوسەران لەسەروو تەمەنی ٤٥ ساڵییەوە بەخیانەتێکەوە واتە پەیوەندییەك لەدەرەوەی هاوسەرێتی تێوەگلاون تەنانەت ئەگەر مەسەلەکە نەشگەشتبێتە ئاستی سێکسکردنی تەواو.

- تەنیا پەیوەندییەکی سێکسی سەر پێیە، بەڵام ناتوانم بەرهەڵستی دووبارە بوونەوەی ڕوودانی بکەم، من خۆم بەخائین نازانم، ئایا من ڕاستم؟

بێ هیچ هەڵەیەك، هەر پەیوەندییەکی سێکسی لەدەرەوەی هاوسەرێتی دەچێتە خانەی خیانەتەوە، پێویستە پیاو خۆی هەڵنەخەڵەتێنێت و بڵێت مەسەلەکە تەنیا سێکسە، چونکە ئەم تەنیا سێکسە مەترسی زۆری هەیە بۆ سەر ژیانی تۆ: بۆ نموونە مەسەلەی نەخۆشییە سێکسییەکان لەکاتێکدا ئێمە لەسەردەمی ئەیدزدا دەژین، کەواتە مەسەلەکە یاری نییە، هەروەها چی دەکەیت ئەگەر ژنەکەت پێی زانی، هەر دەشزانێت درەنگ بێت یان زوو، ئایا ژیانی خێزانیت دەخەیتە مەترسییەوە تەنیا لەپێناوی ئەوەی ناوت ناوە "تەنیا سێکس".

پێموایە پێویستە تەرکیز بکەیتەسەر دوو مەسەلە، یەکەمیان: لێکۆڵینەوە لەو کەموکورییەی لەپەیوەندی خۆتدا هەیە لەگەڵ ژنەکەت و پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەو ڕەفتارە، بەڵێ، پرسیار لەخۆت بکە پرسیارێکی گرنگ: ئایا چیم دەست دەکەوێت لەپەیوەندییەکی دیکە لەدەرەوەی پەیوەندی هاوسەرێتی و لەپەیوەندیمدا لەگەڵ ژنەکەم دەستم ناکەوێت، خۆزگە لێدوانت لەسەر پێداویستیە تایبەتییەکانت ئەگەر هەتە لەگەڵ ژنەکەتدا، دەکرد، خۆزگە ئەگەر پێویستی کرد داوای ئامۆژگاریت لەکەسێکی پسپۆڕ دەکرد، مەسەلەیەکی دیکە ماوە، زۆربەی پەیوەندییە سێکسییەکانی دەرەوەی هاوسەرێتی بۆ کێشەیەکی دەروونی دەگەڕێنەوە لەو کەسەدا کە خیانەت دەکات، لەبەرئەوە کاتێك بیر دەکەیتەوە یان پەنا بۆ پسپۆڕێکی دەروونی دەبەیت بەیارمەتی ئەو دەڕۆیتە ناو ناخی خۆتەوە و بەشوێن ئەو هۆکارە دەروونییانەدا دەگەڕێی کە پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەو پەیوەندییە زیادەیە، بڕوام پێیکە هەموو پیاوێکی خائین کە خیانەتکردن دووبارە دەکاتەوە، هۆکاری پاڵپێوەنەر هەن بۆ ئەم ڕەفتارەی.

سەرچاوە:

د. فوزية الدريع، مليون سؤال في الجنس، (منشورات الجمل، الطبعة الاولى ٢٠٠٦)

تافی نائومێدی لەپیاواندا
میران عوزێری

ئەگەر چەند ساڵێك لەمەبەر باسی تافی نائومێدی یان تەمەنی نائومێدی بکرایە ئەوا یەکسەر بیرمان لەژن و ئەو گۆڕانکارییە جەستەییانە دەکـــردەوە کە دوای تەمەنی چل ساڵی ڕوودەدەن.
بیرمان بۆئەوە دەچوو کە سوڕی مانگانە ناڕێك بووە (درەنگ یان زوو زوو دێت یان هەر بەتەواوی وەستاوە).
ئەم قۆناغەی تەمەن لەژندا بەنائومێدی هەژمار دەکرێت، چیدی ئەگەری منداڵبوون لەئارادا نامێنێت، ئەمە لەخۆیدا کارێکی سروشتی دەبوو ئەگەر ژنان تووشی کێشەی دیکە لەم قۆناغەدا نەبوونایە، چونکە هەموو زیندەوەرێك ڕۆژێـك لـەڕۆژان لـەزاوزێ دەکەوێت!
ڕەنگە کێشەی یەکەم لەهێلکەدانەوە بێتە ئاراوە، پێدەچێت هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن کەم ببنەوە و بەرەو نەمان بڕۆن، پەککەوتنی هێلکەدان دەرهاویشتەیەکی نەخوازراوی دەبێت، ژن نائارام دەکات، وێڕای گۆڕانکارییەکانی نـاوەوە، چەندین هێمای زەق لـــەدەرەوە بـەدی دەکرێت، وەك: سووربوونەوەی دەم و چاوو گەردن، دەرکەوتنی پەڵە لەسەر سنگ و پشت و قۆڵ، گەرمبوونی بەشی سەرەوەی لەشی کە ڕەنگە هەموو لەش بگرێتەوە، هەروەها ئارەقکردنەوە یان هەڵلەرزین بەبێ هۆکارێکی زانراو.
هەر لەم تەمەنی نائومێدییەدا، ژن تووشی خەو لێزڕان دەبێت و ئارەقێکی زۆر لەناو جێگادا دەردەکـــات، ئەم هۆکارانە دەبنە مایەی خەمۆکی، نائارامی و پەستی. لەهەمووی کاریگەرتر کەمبوونەوەی هۆرمۆن یان نەمانی کاردەکاتە سەر وشك هەڵهاتنی کۆئەندامی زاوزێ، ئیدی لەجیاتی لەزەت ئازار دەچێژێت و مەیلی بەلای هاوسەرەکەیدا کەم دەبێتەوە، لەڕووی پزیشکییەوە دەڵێن تووشی famale climacteric بووە.
ئـــەم هـــەمـــوو تـــەنـــگـــەژەیـــە ژن نـــاچـــار دەکـــەن ڕووبکاتە پزیشکی تایبەت بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك کە لـەزووەوە دەیناسێت، بەڵام حەز بەئاشنابوونی ناکات، بەلای پیاوانەوە سەردانی خوشك، دایك و هاوسەرەکانییان بۆلای پزیشك کارێکی ئاساییە و ڕەنگە ئەگەر زۆر پێویست نەبێت هەر پرسیاریشییان لێ نەکەن.
بەڵام بەدبەخت پیاوە ئەگەر تووشی ئەم جۆرە بەڵایە ببێت! ئایا ئەم کێشەیە لەپیاودا چۆنە؟ تووشی چ جـۆرە تێکچوونێکی ڕیتمی ژیـان دەبێت و لەچ تەمەنێکدا؟ ئایا تەمەنی نائومێدی لەنێو نێرینەدا ناسراوە؟ ئەم حاڵەتە تازەیە یان هەبووە و پێمان نەزانیوە؟ ئەگەر هەبووبێت ئایا ئەوەندە ناڕەحەتی نەکردووین کە بەدوای چـارەسـەردا بگەڕێین؟ ئایا پزیشکەکان لێی بەئاگان و پشتگوێیان خستووە؟ ئەی ئەگەر خۆیان توشبوون چی دەکەن؟ ئایا لەکاردانەوەکانییان کۆڵیوەتەوە؟ بەنهێنی دەرمان و هۆرمۆنییان بەکارهێناوە؟
بـۆ وردبـوونـەوە و وەڵامـدانـەوەی ئەم پرسیارانە، باش وایە سەردانی ماڵپەڕی فۆستا ویکیپیدیا بکەین. فۆستا تیشك دەخاتەسەر کۆنفرانسێکی پزیشکی دەربارەی تەمەنی نائومێدی پیاوان، کۆنفرانسەکە تایبەت بوو بەپزیشك و نەشتەرسازەکانی کۆئەندامی میز و زاوزێ لەشاری ئەتلانتای سەر بەویلایەتە یەکگرتووەکان.
مشتومڕێکی گەورە لەنێوان دوو پزیشکی شارەزا و زانستخوازدا ڕوویدا، یەکەم د. گۆی بوو کە بەچڕی باسی نائومێدبوونی پیاوی وروژاند و پێشنیاری ئەوەی کرد کە بەهۆی هۆرمۆنی نێرینە واتە تێستۆستیرۆن چـارەسـەر بکرێن، بـەڵام د. کانینگام بەتوندی بەرهەڵستی لەم بۆچوونە کرد و وتی: چارەسەر بەهۆی هۆرمۆن دەبێتەهۆی وروژاندنی خانەی شێرپەنجەی نووستوو لەپرۆستاتدا و ئامارێکی پێشکەش کرد، بوونی ئەم جۆرە شانانەی بەپێی تەمەن و بەرێژە ڕوونیکردەوە:
تەمەنی ٢٠ بۆ ٤٠ ساڵ لە ٣٪ی پیاواندا هەیە، تەمەنی ٤٠ بۆ ٥٠ ساڵ دەبێت بە ٥٪، تەمەنی ٦٠ بۆ هەشتا دەگاتە ٤٠٪ و لەوەش بەدوا دەگاتە ٥٥٪ی پیاوان!
بۆچوونی کانیگام تۆکمەیە و گەلێك لەشارەزاکانی ئـەم بـوارە پشت ڕاستی دەکەنەوە، پزیشکێکی شارەزای بەریتانی کە نەیویست ناوی خۆی ئاشکرابکات، بەپەیامنێرەکانی وت: "کۆمپانیا گەورەکانی دەرمانی بەریتانی تایبەت بە بەرهەمهێنانی ڤیاگرا لەپشت ئـەم پڕوپاگەندەیەوەن بۆئەوەی پیاوان زیاتر حەبی ڤیاگرا بکڕن".
بەڵام د. گۆی بەقووڵی دێتە سەر باسەکەی خۆیی و بەرگری لێدەکات، داکۆکی لەسەر بەکارهێنانی هۆرمۆنی نێرینە دەکات لەکاتی کەمبوونەوەیدا، چونکە وەك لەباسەکەی ئەودا هاتووە دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە شێرپەنجەی پرۆستات چالاك دەکات، نەخۆشی شێرپەنجە بەهێزتر دەکات و دەرهاویشتەی وەك لاوازبوونی ئێسك و ئیفلیج بوون زۆرتر دەکات.
لـەوەڵامـدانـەوەی ڕاو بۆچوونەکانی د. کانینگامدا دەڵێت: "ئەم ڕێگەچارەیە دەبێت بەهاوکاری و چاودێری پزیشکەکانی دیکە بن و بەچڕی تاوتوێی هۆرمۆن لەتاقیگەکاندا بکرێت و لەهەموو قۆناغەکاندا دەبێت لەبوون یان نەبوونی شێرپەنجەی پرۆستات و بڵاوبوونەوەی بەئاگابین.
د. گۆی خۆیشی باس لەوە دەکـات کە چارەسەر بۆ هۆرمۆن بێ مەبەست نییە، پێویستە بەبەردەوامی ئاستی هۆرمۆن و ژمـارەی خڕۆکەکان و چـەوری خوێن بپێورێن و هەمیشە ئاستی ئەنزیمەکانی جگەر ڕەچاو بکرێن.
گۆی و شوێنکەوتووەکانی بەئاستێکی زانستییانە دێنە سەر باسی تەمەنی نائومێدی لەپیاواندا، نیشانەکانی دەخەنەڕوو، دەڵێن وەك کارێکی سروشتی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لەتەمەنی چل ساڵییەوە بەرەو دابەزین دەڕوات، بەئامار هەر ساڵە سەدی یەك بۆ دوو کەم دەبێتەوە و لەتەمەنی دوای شەست ساڵییەوە سەدی بیست بۆ پێنج و هەموو پیاوانیش دەگرێتەوە، تێبینیکراوە ئەم حاڵەتانەش هاوکاتە لەگەڵیدا بەتایبەتی لەدوای تەمەنی پەنجا ساڵییەوە:
کـــەم خـــوێـــن ڕۆیـــشـــتـــن بـــۆ ئـــەنـــدامـــی نێرینە، لاوازبـوونـی مەیلی نزیکبوونەوە لەهاوسەرەکەی، ماندووبوون تووشبوون بەخەمۆکی و نائومێدی، تـووڕەبـوون، یەکتری قبوڵ نەکردن و ناتەبایی، ئارەق

کردنەوە (جاروبار) بەبێ هۆیەکی زانراو، خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش و پشت ئێشە و نائارامی دەروونــی کە کێشەی تـەنـدروستـی دیـکـەی لـێـدەکـەوێـتـەوە، لەبیرچوونەوە و لەدەستدانی توانای بیر چڕی، هەروەها قەڵەوبوون و کۆبوونەوەی چەوری لەهەندێك شوێنی لەشدا وەك گەدە و ناوچەی سك و کەمەر.
ئەم هێمایانە لەکاتی تووشبووندا دەردەکەون، پزیشکەکان دەڵێن هێشتا بەڵگەی دیکەشمان هەیە کە بەر لەتووشبوون دەردەکـەون لەوانە، تووشی هەستیاری بوون بەڕادەیەك کە هیچ ڕەخنەیەك قبووڵ ناکەن، زیاتر بەتەنگ جلوبەرگ و ڕەنگی قژییەوە دێت، بەئاستێك کە پێش هەموو کەسێك پرسیار لای هاوبەشی ژیانی دەوروژێنێت.
کاتی تووشبوون، پیاو بێ سەروشوێن دەبێت، توانای کاری پەیوەندی سروشتی نامێنێت ناچار هاوسەرەکەی تاوانبار دەکات، ڕەنگە بکەوێتە سەرکوتکردن بۆئەوەی ئەم کەموکورییە بەبیانووی دیکە داپۆشێت، ڕەنگە هەندێك پیاویش، بەبێ ئاگاداری خێزانەکەی سەردانی پزیشك بکات یان دەرمانی ڤیاگرا یان شێوەکانی وەربگرێت، ڕەنگە زیادەڕەوی لەبەکارهێنانیدا بکات و مەسەلەکە ئاڵۆزتر بکات.
نـالـەبـاری هەندێك حاڵەتی نەخۆشی جەستەیی یـان دەروونــی لـەوەدایـە کە تووشبوو لەکۆمەڵگە دووردەخـاتـەوە و خۆیشی حەز بەباسکردنیان ناکات!
بەهەرحاڵ بەبێ گوێدانە، بوونی یان نەبوونی ئەم جۆرە حاڵەتە باش وایە کە ئەم هێمایانە لەهەر کەسێکدا دەرکەوت خۆڕاگر بێت، ئەوەی بەلاوە دروست بێت کە نەخۆشی عەیب نییە بەزۆری لەدەرەوەی ئیرادەی مرۆڤدایە، گرنگ ئەوەیە بەدوای هۆکارەکەیدا بگەڕێ و بەبێ پشتگوێ خستن سەردانی پزیشکی تایبەت بکات و ڕێگەچارەی چاکبوونەوەی بۆ دابین کات و ئاسوودەیی ماڵی خۆی تێکنەدات.

جگەرەکێشان و تافی نائومێدی

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکی کە لەسەر کۆمەڵێك کەسانی تەندروست ئەنجام درابوو کە تازە دەستیان بەجگەرەکێشان کردبوو، لــەدوای هەشت ســاڵ لەجگەرەکێشان هەرچەندە تووشی هیچ نەخۆشییەکی ترسناکی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و شەکر نەبوون، بەڵام تووشی نۆرەی لاوازبوونی سێکسی بووبوون کە هەندێجار دەگەیشتە پەککەوتنی تـەواو، هەروەها دەرکـەوت فشاری خوێنی ڕۆیشتوو بۆ کۆئەندامی نێرینەیان کەمی کردووە.
لێکۆڵینەوەکە بەپێی ژمارەی جگەرەکانی ڕۆژانە ئەم کاریگەرییەی پۆلێن کرد، ئەو پیاوانەی زۆر جگەرەیان دەکێشا و دەگەیشتە چل جگەرە و بۆ سەرەوە ئەوانە کێشەی ڕەپبوونییان بەئاشکرا تیادا دەرکـەوت، ئەوانەی بیست بۆ سی جگەرەیان دەکێشا بەیناو بەین هەستیان بـەلاوازی سێکسی دەکرد تەنانەت بەرلەوەی گەیشتبنە تافی نائومێدیش!
وەك ئاشکرایە کرداری سێکسی پێویستی بەکارلێکی نێوان کۆئەندامی دەمــار و ســوڕی خوێن و هۆرمۆنەکانە تا خوێن بچێت بۆ ئەندامەکە و کرداری ڕەپبوون ڕووبــدات، لەبەرئەوە لاوازی سێکسی لەپیاوانی جگەرەکێشدا دەردەکەوێت وەك دەرئەنجامێکی ڕاستەوخۆی جگەرەکێشان، چونکە جگەرەکێشان دەبێتەهۆی گیرانی خـوێـنـبـەرەکـان و ڕوودانـــی جەڵتە و پەرەسەندنی نەخۆشی شەکرە و پەککەوتنی سێکسی، بەهەمان شێوە کاریش دەکاتەسەر کۆئەندامی دەمار و هۆرمۆنەکان و لێرەشەوە توانای سێکسی.

سەرباری کێشەی لاواز بوونی سێکسی جگەرەکێشان هۆکارێکی یارمەتیدەریشە بۆ ڕوودانی شێرپەنجەی پرۆستات لەپیاواندا و ئامارەکان ئاماژە دەدەن ڕێژەی ڕوودانی شێرپەنجەی پرۆستات و گیان لەدەستدان بەهۆی کاریگەرییە لاوەکییەکانییانی جگەرەکێشان لەبەرزبوونەوەدایە بەبەراوورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە جگەرە ناکێشن

دەرکەوتووە لە ٨٠٪ی ئەو پیاوانەی کێشەی لاوازبوون یان پەککەوتنی سێکسیان هەیە جگەرەکێشن، وازهێنان لەجگەرەکێشان هۆکارێکی یـارمـەتـیـدەری سەرەکییە لەچارەسەرکردنی لاوازبـوونـی سێکسی لەو پیاوانەدا، بەڵام ڕێژەی چاکبوونەوە پشت دەبەستێت بەئاستی ئەو زیانەی کە جگەرەکێشان لەسەر بۆرییەکانی خوێن دروستی کردووە و بێگومان چەند ماوەی جگەرەکێشان کەمتر بێت زیانی کەمتری دروست کردووە و ئەگەری چاکبوونەوەش بەهێزترە.
سەرباری کێشەی لاواز بوونی سێکسی جگەرەکێشان هۆکارێکی یارمەتیدەریشە بۆ ڕوودانی شێرپەنجەی پرۆستات لەپیاواندا و ئامارەکان ئاماژە دەدەن ڕێژەی ڕوودانی شێرپەنجەی پرۆستات و گیان لەدەستدان بەهۆی کاریگەرییە لاوەکییەکانییانی جگەرەکێشان لەبەرزبوونەوەدایە بەبەراوورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە جگەرە ناکێشن.
لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئاماژە دەدەن ئەو پیاوانەی کە هۆرمۆنی نێرینەیان کەم بۆتەوە زیاتر ئەگەری ئەوەیان لێدەکرێت تـووشـی کێشەکانی دڵ ببن، چونکە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ڕۆڵی گرنگی هەیە لەشیکردنەوەی فیبرین و کەمکردنەوەی ئاستی چەورییە سیانییەکان، لەبەرئەوە زۆرجـار پەنا بۆ هۆرمۆنی جێگرەوە کە بەچارەسەری هۆرمۆنی ناسراوە، دەبرێت کە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی بۆ سەر مــەزاج و ئـــارەزو و چـالاکـی سێکسی دەبێت، بەڵام دەشێت هەندێك کاریگەری نەخواستراویشی هەبێت وەك:
١- لەوانەیە نەخۆش لەکاتی نووستندا تووشی وەستانی هەناسە بێت.
٢- زیادبوونی ژمارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکەوە بۆ سەر مۆخی ئێسك هەروەها زیادبوونی کێشی لەش.
٣- وا باشترە ئـەو پـیـاوانـە پـەیـڕەوی چارەسەری هۆرمۆنی نەکەن کە تووشی هەڵئاوسانی پرۆستات و شێرپەنجەی پرۆستات بوون.

فرۆید بیرۆکەی خۆی سەبارەت بەکەسێتی خستەڕوو لەڕێی مامەڵەکردنی لەگەڵ نەخۆشە دەروونیەکان، پێی وابوو نەست کلیلی تێگەیشتنی کەسایەتیە

کەسێتی لەڕوانگەی فرۆیدەوە

ئامادەکردنی: عومەر هەڵەبجەیی

ئەقڵی مرۆڤیشی وەك چیای بەفر ناساند، نۆبەشی لەژێر ئـاوەو تەنیا یـەك بەشی لەبەرچاو دیـارە، واتـە ئێمە تەنیا درك بەبەشێکی بچوکی ئەقڵمان دەکەین و بەشی زۆریشی لێمان شاراوەیە.
کەسێتی مرۆڤی بۆ سێ بەش دابەش کرد کە هەریەك لەو بەشانە خەسڵەت و سیماو هەروەها گیروگرفت و داواکـاری خۆی هەیە، کە جیاوازە لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی بەشەکانی دیکە، زۆرجاریش دژ بەیەکترن و لەململانێدان، بەڵام لەیەکتری جیانابنەوە و کەسێتی مرۆڤ بەهۆی پەیوەستی ئەم سیانەوە کاردەکات:
یـەکـەم: ئـەو id: ڕەگــەزی بایۆلۆژییە لەکەسێتیدا و بــەردەوام وروژاوە، دوورە لەبەئاگاییەوە، بناغەی کەسێتییە، بەگەورەترین بەشی پێکهاتەی دەروونی لەکەسێتیدا دادەنرێت، سەرچاوەی غەریزەو خواستە سەرەتاییەکانی مرۆڤە و لەسەر بنەمای تێرکردنی حەزو ئارەزوو دەڕوات. وزەیـەکـی دەروونــی بەکاردەهێنێت بۆ تێرکردنی هــەردوو غـەریـزەی مـردن و ژیان، هەروەها پڕە لەغەریزە و پێداویستیە فیسۆلۆژیەکان و کۆنترین پارچە و بەشی کەسێتییە، کاتێك مرۆڤ لەدایك دەبێت تەنیا ئەم بەشەی هەیە و لەگەڵیدا لەدایك دەبێت و بەدرێژایی ژیانیشی هەر لەگەڵیدا دەمێنێتەوە. ئەم بەشە لەگشت بۆماوەو پێداویستی و حەزو ئـارەزووە ئاژەڵیەکان پێکهاتووە.
ئـەو دوور لەگشت یاسا و پرەنسیپە لۆژیکییەکانی مرۆڤ کاردەکات و هیچ شتێك دەربــارەی دابونەریت و ئاکاری جـوان و هــەروەهـا بەهای کۆمەڵایەتی نازانێت و گوێڕایەڵیان نابێت، بەشێوەیەکی گشتی ئـارەزووی چێژ و خۆشی ژیان و دورکەوتنەوە لەدەرد و ئازار دەکات، تەنیا لەکۆششی بەدەستهێنانی چێژ و خۆشیدایە و هەستە دوژمنکاریەکانی بەتاڵ دەکاتەوە، بەجۆرێك کە دەتوانرێت ئەو بەغەریزەی ئاژەڵ لەنێو مرۆڤدا دابنرێت.
بۆ نموونە منداڵی شیرەخۆر ئەگەر برسی

بێت یان تینوو لەهەر شوێنێکدا بێت ئەوا دەست دەکات بەگریان، یان میزەڵدانی پڕ بوو خۆی لێ ڕزگار دەکات ئەگەر لەباوەشی گەورەترین مرۆڤدا بێت، چونکە ئەو ساوایە دەیەوێت بەهەر شێوەیەك بێت ئەو پێداویستیانەی تێر بکات.

دووەم: من ego: ڕەگەزی دەروونییە لەکەسێتیدا، لەسەر بنەمای لۆژیك دەڕوات و هەوڵ دەدات گشت یاساکانی مرۆڤ جێبەجێ بکات و پەیوەستە لەگەڵ واقیع، بەپشت بەستن بەزیرەکی و ئەقڵانییەت کۆنترۆڵی سەرکێشییەکانی ئەو دەکات.

من بەشی ئەقڵانی و لۆژیکی کەسایەتیە کە ڕێڕەوێکی ئاگایانەی هەیە، لەژێر دەستەڵاتی واقیع دایە، من لەکۆمەڵێك شتی تایبەت پێکهاتووە، کە دەبێتە هۆی پەیوەندی تاك بەدەوروبەر، ئەو کۆمەڵە هۆکارە بریتییە لەقسەکردن، جوڵە.

فرۆید دەڵێت: کار و ئەرکی من زۆر گران و دژوارە، لەبەرئەوەی زۆر زەحمەتە مرۆڤ لەژیاندا بتوانێت لەیەك کاتدا خزمەتکارو بەردەستی دوو ئاغاو سەرگەورە بێت، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا من لەجیاتی دووان دەبێت گوێڕایەڵی سێ زل هێز بێت لەیەك کاتدا، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار داواکاری ئەو سێ ئاغایە جیاوازو دژبەیەکن، دەبێت من ئەوەندە بەهێز بێت کە هاوسەنگی نێوان ئەو سێ زل هێزەو داواکارییەکانیان ڕابگرێت، بەپێچەوانەشەوە تووشی لێك ترازان و چەندەها نەخۆشی دەروونی و جەستەیی دەبێت، ئەو سێ ئاغایەش بریتین لە ئەو، واقع و جیهانی دەرەوە، منی باڵا.

ئەو دەیەوێت وەك ئاژەڵ پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانی تێر بکات، هەروەها فشار دەخاتە سەر من لەلایەکی دیکەوە منی باڵا فشاری تایبەتی خۆی دەخاتە سەر من و ناهێڵێت بەشێوەیەکی ئاژەڵی و سەرەتایی و منداڵانە هەڵسوکەوت بکات و تووشی ئازاری ویژدان و هەستکردن بەگوناه و تاوان بێت، هەروەها واقیع و جیهانی دەرەوەش پێداویستی و مەرجی تایبەتی خۆی هەیە و من ناتوانێت لێیان دەربچێت، چونکە بەزاندنی سنووری جیهانی دەرەوەو دابونەریتی کۆمەڵایەتی، کۆمەڵێك ئەندێشە و گرفت بۆ من دروست دەکات.

لەبەرئەوە تواناو لێهاتووی من لەوەدا دەردەکەوێت، کە بتوانێت هەندێك لەحەزو ئارەزوو پێداویستیە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانی ئەو لەبەرگ و کالآیەکی کۆمەڵایەتیدا تێر بکات، کە لەڕێگەیەوە بتوانێت دڵی ئەو ڕازی بکات، لەهەمان کاتدا لەسنووری جیهانی دەرەوەو دابونەریت دەرنەچێت و منی باڵا-ش زویر نەبێت، بەڵام ئەم کارە ئەوەندە ئاسان نییە و من-یکی بەهێزو پتەوی پێویستە، من درێژکراوەی ئەو-ە، بەڵام من بەشێوەیەکی گونجاو و دروست بەمەرجێك نەبێتە هۆی تێك شکاندنی و سوکایەتی پێکردنی، بەردەوام، هەوڵ دەدات بۆ بەرگریکردن لەکەسێتی و گونجاندنی لەگەڵ ژینگە و جیهانی دەرەوەو چارەسەرکردنی ململانێکانی نێوان مرۆڤ خود و جیهانی دەرەوە لەلایەك و لەنێوان پێداویستیە دژبەیەکەکانی خودی-دا لەلایەکی دیکەوە.

تواناو لێهاتووی من لەوەدا دەردەکەوێت، کە بتوانێت هەندێك لەحەزو ئارەزوو پێداویستیە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانی ئەو لەبەرگ و کالآیەکی کۆمەڵایەتیدا تێر بکات، کە لەڕێگەیەوە بتوانێت دڵی ئەو ڕازی بکات، لەهەمان کاتدا لەسنووری جیهانی دەرەوەو دابونەریت دەرنەچێت و منی باڵا-ش زویر نەبێت

هەروەها هەموو میکانیزمەکانی پارێزگاری من جاربەجار لەلایەن مرۆڤی تێنەگەیشتووە سوودیان لێوەردەگرێت، بەڵام لەهەلومەرجی کەسێتی نێورتیك و سایکۆتیك-دا زیاتر بەکاردەهێنرێت.

سێیەم: منی باڵا super ego: ڕەگەزی مۆرالی و کۆمەڵایەتییە لەکەسێتیدا، لەسەر بنەمای بەهای ئاکاری بەرز دەڕوات و گوزارشت لەهەموو ئەو بەها کۆمەڵایەتیانە دەکات، کە لەمنداڵیەوە فێری دەبین و دەبێتە بەشێك لەئاکارمان.

منی باڵا بەرئەنجامی شارەزاییەکانی من-ە، لایەنی نموونەیی لەژیانی مرۆڤدا دەنوێنێت و هەوڵی کەناڵ و باڵابوون دەدات، لایەنی واقیعی لەژیانی مرۆڤدا نانوێنێت، بەڵکو بەها مۆرالی و نموونەییەکانی کۆمەڵگەی مرۆیی دەنوێنێت و کار بۆ سەرکوتکردنی من دەکات، تا ئامانجە کۆمەڵایەتییەکانی بەئامانجی مرۆیی بگۆڕێت و بەردەوام هەوڵی کەماڵ دەدات و دەیەوێت من ڕازی بکات کە ڕەفتار بەرەو ژیانی کۆمەڵایەتی ئاراستە بکات و ئامانجەکانی بەئامانجی مرۆیی بگۆڕێت.

فرۆید دەڵێت ئەو و منی باڵا بەردەوام لەململانێدان و ڕۆڵی من ڕاگرتنی ئەو باڵانسەیە، کاتێك ئەو باڵانسە تێکدەچێت، مرۆڤ تووشی شڵەژانی دەروونی دەبێت.

منی باڵا بەشی سێیەمی کەسێتی مرۆڤە، کە لەئەنجامی پەروەردەو بەکارهێنانی پاداشت و سزا لەلایەن دایك و باوك و کەسانی چواردەورەوە دروست دەبێت، و منی باڵا نوێنەری بەهاو دابونەریت و ئاکاری کۆمەڵایەتییە لەناو خودی مرۆڤدا، هەروەها وەك دراوێك وایە دوو ڕووی هەیە، ڕووی یەکەمی ناودەبرێت بەمنی نموونەیی کە بریتییە لەلاسایی کردنەوەی گشت بەهاو ڕەوشت و هەروەها ئاکارە جوانەکانی دایك و باوك و مامۆستا و کەسە گرنگ و هەروەها خۆشەویستەکانی ناو کۆمەڵ، کە

منداڵ بەنموونەو گەورەی خۆی دادەنێت و هەوڵ دەدات وەك ئەوان وا بێت، هەروەها لەئەنجامی پاداشتکردن و هاندانی منداڵ لەسەر ئەو کردەوەو هەڵسوکەوتانەی ئەم بەشەی بۆ دروست دەبێت.
بەڵام ڕووی دووەمی منی باڵا ناودەبرێت بەویژدان کە ئەمیش بریتییە لەهێزێکی ناوەکی کە ئەگەر تاك کارێکی نابەجێ ناشرین دژ بەدابونەریتی کۆمەڵایەتی بکات، ئەوا سزاو سەرزەنشتی من دەکات، منداڵ پێش ئەوەی منی باڵا-ی بۆ دروست ببێت، هێزی دەرەکی کە خۆیان لەدایك وباوك و هەروەها پۆلیس و مامۆستاو یاسادا دەبینێتەوە کە سزاو سەرزەنشتی منداڵ دەکەن، بەڵام دوای ماوەیەك لەڕێی پەروەردەکردنەوە ئەو هێزە دەرەکیە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خودی مرۆڤ و هێزێکی دەروونی ناوەکی دروست دەبێت، کە ناودەبرێت بەویژدان و جێگەی کار و فرمانەکانی ئەو هێزە دەرەکیە دەگرێتەوە، ئەرك و فرمانەکانی منی باڵا خۆی لەچەند خاڵێکدا دەبینێتەوە، لەوانە چاودێریکردنی کارو کردارەکانی من هەروەها هەوڵ دەدات بۆ گۆڕینی ئامانجە واقیعیەکانی من بۆ ئامانجی نموونەیی و گەیشتن بەکەماڵ بەبێ گوێدان بەبارودۆخ و واقیع و توانای گونجاو و لەبار.
هەروەها منی باڵا بڕیاردەری یەکەمە لەسەر باش و خراپی چالاکیەکانی من ئەویش بەپێی دابونەریت و پێوەری کۆمەڵایەتی، هەوڵ دەدات بۆ سەرکوتکردنی پاڵنەر و حەزو ئارەزووەکانی ئەو، بەتایبەتی ئەوانەی کە سیمایەکی سێکسی و دوژمنکاریان هەیە، هەروەها منی باڵا هەوڵ دەدات کە جیهانی دەرەوەو ناوەوە سەرلەنوێ بەپێی ئارەزوو و ئاواتە نموونەییەکان دابڕژێتەوە بەو شێوەیەی کە خۆی دەیەوێت، هەروەها منی باڵا وەك ئەو وایـە، چونکە ئەمیش هەوڵی زاڵبوون و سەرکوتکردنی غەریزە و پاڵنەرە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکان دەدات.
شایەنی باسە کە من و منی باڵا لەزۆر کەسدا ناتوانن هاوئاهەنگ بن و یەك کەسێتی

منی باڵا بەرئەنجامی شارەزاییەکانی من-ە، لایەنی نموونەیی لەژیانی مرۆڤدا دەنوێنێت و هەوڵی کەناڵ و باڵابوون دەدات، لایەنی واقیعی لەژیانی مرۆڤدا نانوێنێت، بەڵکو بەها مۆرالی و نموونەییەکانی کۆمەڵگەی مرۆیی دەنوێنێت و کار بۆ سەرکوتکردنی من دەکات، تا ئامانجە کۆمەڵایەتییەکانی بەئامانجی مرۆیی بگۆڕێت و بەردەوام هەوڵی کەماڵ دەدات

هاوسەنگ پێك بهێنن، ئەو ناهاوسەنگیە لەهەندێك کەسدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەپشێوی دەروونی، چونکە لەو مرۆڤانەدا کە منی باڵا لەگەڵ مـن-دا لەکێشەدایە من هەوڵ دەدات لەژێر ئەو دەسەڵاتەدا ڕزگاری بێت و سەربەخۆ بێت.
من هـەوڵ دەدات ڕێگە لەئەو بگرێت و نەیەڵێت بەخێرایی و بەمەیلی خۆی ئارەزووەکانی بەدی بهێنێت و دەیەوێت بەرەو ژیانی کۆمەڵایەتی ئاڕاستەی بکات و ئارەزووەکانی لەچوارچێوەی سیستم و یاسای کۆمەڵایەتیدا بەدی بهێنێت، ئەگەر تاك ویستی یان هەوڵیدا بەو ئاستە مۆرالییەوە کە بۆ خۆی کێشاوییەتی پابەند بێت، ئەوا بەردەوام منی باڵا لەململانێی هەمیشەییدا دەبێت لەگەڵ هەردووکیان.
هەروەها پێویستە دووبارە ئاماژە بەدەوری دایك و باوکان بکەین لەداڕشتنی منی باڵا-ی منداڵ، منداڵ لەناوی دایك وباوکی بەولاوە ناوی خۆشی نازانێت، منی باڵای خۆشی لەوانەوە وەردەگرێت.
ئەو دەیەوێت دایك وباوك، دایك وباوکێکی نموونەی بن، ئالێرەدا منداڵ تێدەکۆشێت کە کردەوەکانی خۆی هاوشێوەی دایك و باوکی و دەوروبەرەکەی بەکاربهێنێت، ئەگەر دایـك و باوکی ئـەو کەسانێکی دڕنـدەو خـراپ بن، ئەویش وەك ئەوان گەورە دەبێت و پەروەردە دەبێت، بەڵام ئەگەر دایك و باوك مرۆڤێکی بەڕەوشت و تێگەیشتوبن، هەروەها ئەویش دەیەوێت لەسەرەتای ساڵەکانی ژیانیەوە بەڕێبازی ئەواندا بڕوات و خوڕەوشت لەوانەوە فێر بێت، لەچاوی منداڵدا ڕەوشتی کۆمەڵگە لەهەڵسوکەوتی دایك و باوکدا دەبینێتەوە.
لێرەدا دەبێت بگوترێت گەورەترین کاری پـەروەردە لەئەستۆی دایك و باوکدایە، چونکە هەر ئەوان دەتوانن منداڵەکانیان وەك مرۆڤێکی خاوەن ڕەوشت پەروەردە بکەن، یان بەپێچەوانەوە وەك دز و چەتە و پیاوکوژ پەروەردەی بکەن، لەژیانی منداڵدا لەوانەیە منی باڵا تووشی گۆڕانکاری بێت و بکەوێتە سەر ڕێگەی شکست و نائومێدی، یان بەرەو سەرکەوتن بڕوات و سەرکەوێت.
فرۆید زانای دەروونناس لەو باوەڕدا بوو بەهۆی پـەروەردەو فێرکردنی دایـك و باوکەوە منی باڵا دەتوانێت باڵاتر بێت لەژیانی منداڵدا.

سەرچاوەکان:

١- بنەماکانی دەروونزانی گشتی، عزالدین ئەحمەد عەزیز.
٢- سایکۆلۆژیای گشتی، د. کەریم شەریف قەرەچەتانی.
٣- ناسینی بیری مـرۆڤ، میکانیزمی پارێزگاری دەروونی،
٤- بۆچوونەکانی دکتۆر سیگمۆند فرۆید، نووسینی: د. محەمەد عەلی ئەحمەد وەند، وەرگێڕانی: حەمە ڕەشید حەسەن.

هاوسەرەکەم ئالوودەی فیلمی پۆرنۆ بووە، چی بکەم؟

کامەران چڕوستانی

کەسانێك هەن، کە لەبەر چەند هۆیەك ڕقیان لەفیلمی پۆڕنۆیە "فیلمی ڕووت"، هەندێکی دیکەیش هەن، کە زۆر هۆگری ئەو جۆرە فیلمانەن، لەزۆربەی دەوڵەتەکانی جیهاندا سەیرکردن و بەکارهێنانی فیلمی پۆڕنۆ دژ بەیاسا نییە، بەڵام لەزۆربەی دەوڵەتە ئیسلامییەکان قەدەغەیە، هەرچەندە ئینتەرنێت جیهانێکی کراوەی بۆ بەکارهێنانی ئەم جۆرە فیلمانە کردۆتەوە، جگە لەوەی کە لەناو بازاڕەکانیشدا بوونی هەیە هەرچەندە دژ بەیاسا بێت.
بەڵام ئەوەی کە لەسەرتاپای جیهاندا بەبێ جیاوازی قەدەغە بێت بریتییە لە :فیلمی سێکسی منداڵان، فیلمی سێکس لەگەڵ ئاژەڵدا، فیلمی سێکس کە تیایدا هێز و توندوتیژیی تیادا بەکارهاتبێت، هەروەها ئەو فیلمانەی کە پەیوەندییان بەڕەگەزپەرستیی و جیاکاریی مرۆڤەوە هەیە.

ژوورەکانی چات

زۆر لەبەکارهێنەرانی ئینتەرنێت بەبوونی ژووری چاتەکان خۆشحاڵن، لەوێدا لەگەڵ خەڵکی دیکەدا بەیەك دەگەن و لەژێر کەسایەتییەکی نەناسراودا لەبارەی چەندەها بابەتی تایبەت دەدوێن، هەندێك لەمانە کەسێك لەم چاتەدا دەبیننەوە، کە تێدەگات و گوێ دەگرێت، بەم شێوەیە هاوڕێیەتییەکی بەهێز لەماوەیەکی کورتدا پەیدا دەبێت، هەندێکیش لەو باوەڕەدان، کە هاوڕێیەتییەك لەگەڵ کەسێکدا کە "لەڕاستیدا" بەتەواوەتی نایناسیت، شتێکی دروست نییە، چونکە مرۆڤ شتێکی دیکەیە کاتێك کە دەنووسێت.

ئالوودەبوون بەسێکس، ئالوودەبوون بەفیلمی پۆڕنۆ، ئالوودەبوون بەئینتەرنێت

زۆرکەس هەن کە کەوتوونەتە ناو تەوژمی ئینتەرنێت و ناوەڕۆکە وروژێنەرەکەی، لێکۆڵینەوە جیهانییەکان ئەوە ئاشکرا دەکەن، کە ئینتەرنێت دەبێتە هۆی ئالوودەبوونی پیاو بەپۆڕنۆ و ژنانیش بەچات، زۆربەی خەڵك دەتوانن جاروبار ئەمیان یان ئەویان بەکاربهێنن، بەڵام هەندێك هەن، کە ئارەزووی تەنیا فیلمی پۆڕنۆیە، ویبسێکس یان چات هەیە، بەڵام پاش ماوەیەك لێی بێزار دەبێت و ڕووودەکاتە ئارەزوویەکی دیکە لەژیانیدا. کەمایەتییەك هەن، کە خۆیان زۆر بەتوندی بەسێکسی ئینتەرنێتەوە دەبەستنەوە، ئەم کەسانە ئالوودە دەبن بەسێکسی ئینتەرنێت، ویب یان تەلەفۆنسێکس، هەتا وایان لێ دێت، کە زۆر لەخۆیان دەکەن کە هەمیشە بەدوای فیلمی پۆڕنۆی زۆرتر و وێنەی جیاوازتردا بگەڕێن، هەندێکیشیان لەناکاو ڕوو دەکەنە جۆرە فیلمێك، کە دووورە لەهەموو بنەما مرۆڤایەتییەکان و لەلایەن یاساوە ڕێگە پێ نەدراوە وەك فیلم کە توندوتیژی تیادا بێت. یان ڕوو دەکەنە چات، کە وەك جیهانێکی یەدەگ بەکاری دەهێنن، لەوێش هەندێك جار لەسنوورەکانی خۆیان ڕاناوەستن، بۆ نموونە هەندێك پیاو هەوڵ دەدەن چات لەگەڵ منداڵاندا بکەن و زۆر لەمنداڵەکان دەکەن بۆ ئەوەی سەبارەت بەسێکسیی خۆیان بدوێن، بەدوای هەلێك دەگەڕێن لەگەڵ هەرزەکارێکدا، لەبارەی جەستەی یان ژیانی سێکسییەوە لێی دەپرسێت، لەبارەی کردنەوەی وێبکام دەدوێت بەڵکو هەلێکی بۆ سێکسی کامێرا دەست بکەوێت.
ئالوودەبوون چۆن پەیدا دەبێت؟
ئالوودەبوون بەفیلمی پۆڕنۆ و ئینتەرنێتەوە بەئەسپایی دزە دەکات و دێتە ژیانی مرۆڤەوە، لەسەرەتادا مرۆڤ خۆی لەقۆناغێکی ترسناکدا دەبینێتەوە، لێرەدا ئینتەرنێت کاریگەرییەکی زۆری دەبێت، چونکە مانەوە لەناو چاتدا دڵشادکەرە و وەك ڕاکێشەرێك کار دەکات، یان ئەو کەسە بەدوای ماڵپەڕە سێکسییەکاندا دەگەڕێت و کار دەکات بەهەر شێوازێك بێت جۆرە سێکسێکی ناو ویبی دەست بکەوێت: کامێرا، قسەکردن، نووسین... هتد. هەتا ئەم قۆناغەش ئەو کەسە شتێکی لەدەستا هەیە و دەسەڵاتی بەسەر زۆر شتدا ون نەکردووە.
لەقۆناغێکی ئاڵۆزتردا هەوڵی زۆرکاریی لەخۆیەوە بۆ سەر خۆی زیاد دەکات و ئەو کەسە زۆر لای زەحمەتە خۆی لەئینتەرنێت دوور بخاتەوە، زۆربەی کاتی خۆیان لەئینتەرنێتدا بەکار دەهێنن و هەندێك جاریش پارەیەکی زۆری تیادا سەرف دەکەن.
لەباری درێژەپێدان و قوڵبوونەوەدا ئەو کەسە دەکەوێتە ناو ئالوودەبوونێکی بەهێزەوە، هەر ئەو ئالوودەبوونەشە کە ڕەوتی ژیانی ئەو کەسە دیاری دەکات، ئەو کەسە ژیانی بۆ ئینتەرنێت تەرخان دەکات و بەدرێژایی شەو بەدوای فیلمی پۆڕنۆدا دەگەڕێت و هەمیشە لەناو ژوورەکانی چاتدایە، ئەو مرۆڤانە دەگەنە ئەو ڕادەیەی، کە وا هەست دەکەن، کە پەیوەندی لەچاتدا گرنگترە لەپەیوەندی لەژیانی واقیعیدا، جۆرە جیاوازەکانی سێکسی ئینتەرنێت دەبێت بەشێوازێکی سەرەکی دەربڕینی ئارەزووی سێکسیی ئەو کەسە.
ئەم دیاردانەش لەهەر سێ قۆناغەکەدا دەردەکەون، ئەو کەسانە لەگەڵ هەموو قۆناغێکدا زیاتر و زیاتر لەیەك نزیك دەبنەوە و خۆیان چڕتر دەکەنەوە، هەتا لەکۆتاییدا هەموویان پێك دەگەن.

کاریگەری ئەم ئالوودەبوونە

-بەرهەمە سێکسیەکانی ئینتەرنێت کاریگەرێکی گەورەی دەبێت لەسەر لادانی سێکسی ئەو کەسە.
-ئەو کەسانە لەناو ماڵپەڕە سێکسیەکان یان لەچاتدا کاتێکی درێژتر لەوە دەمێننەوە، کە خۆیان دەیانەوێت.
-ئەو کەسە دەیەوێت کۆنترۆڵی بەکارهێنانی سێکسی ناو ئینتەرنێت بکات: دەیەوێت بوەستێت، کەمتر لەوێ ئامادە بێت، بەڵام ئەمەی بۆ سەر ناگرێت.
-ئەو کەسە بێ ورە و توڕە دەبێت کاتێك بەهزری خۆی دوور بکەوێتەوە و هەوڵ بدات بوەستێت، بەڵام هەر ئەوەندەی هاتەوە ناو ئینتەرنێت هێمنی و ئاسودەییەکەی بۆ

دەگەڕێتەوە.
-سێکسی ئینتەرنێت دەبێت بەچارەیەك بۆ کێشە و هەستە خراپەکانی، چونکە لەمیانی ئەوانەوە هەست بەبارێکی باشتر، کەمتر خەمۆکی دەکات و ترسەکانی ژیان دیار نامێنن.
-ئەو کەسە بەڕۆژ و بەشەو چەندەها جار دەچێتە ئینتەرنێتەوە بۆ ئەوەی ئەزموونی سەیرتر و بەدەگمەنتر ببینێتەوە.
-ئەو کەسە ئەم شتە لەنزیکترین کەسەکانی خۆی، لەخزمەکانی، لەدەروونناس و پزیشکەکەی دەشارێتەوە و بەهەندێك وتەی خۆهەڵخەڵەتێنەر بەردەوامی بەخۆی دەدات: "من زۆر ناچمە ئینتەرنێتەوە"، "ئەمە هیچ لام گرنگ نییە، چونکە هەر دەمەوێت تۆزێك چاوێکی پیادا بخشێنم".
- ئەو کەسە سنوورەکان دەبەزێنێت: تووشبوو لەگەڵ هاوڕێکانیدا زۆر شەرەنگێزانە مامەڵە دەکات، لەگەڵ کەسی دووەمدا زۆر سوورن لەسەر بەجێهێنانی خەیاڵە سێکسییەکانی خۆیان، سوورە لەسەر ئەوەی کە لەکامێراکەوە سێکس بکات لەگەڵ بەرامبەرەکەی، شەرم ناکات کاتێك بەدوای فیلمی ڕووتی منداڵان و فیلمی سێکسی زۆرکاریی و توندوتیژی دەگەڕێت، ئەو هەمیشە بەدوای وروژێنەرێکی نوێدا دەگەڕێت، ئەگەرچی نایاسایی و نامرۆڤانەش بێت.
-ژیانی خۆشەویستیی و هاوسەریی بەرەو ڕووخان دەڕوات، لەسەر کاریش ئارەزووی تەماشاکردنی فیلمی سێکسیی هەیە و هەندێجار دەبێت بەکێشە وهۆکار بۆ لەدەستدانی کارەکەی.
-بەهۆی ئەو ئالوودەبوونە بەسێکس لەڕێی ئینتەرنێتەوە گشت ڕەوتی ژیانی بەرەو خواری دەڕوات و هەندێجار دەبێتە هۆی کێشەی دارایی زۆر گەورە.

ئایا ژن ئالوودەی فیلمی سێکسی دەبێت؟

بەپێی توێژینەوەکان بەشێکی زۆری ئەو کەسانەی ئالوودەی فیلمی سێکسی و پۆرنۆی ئینتەرنێتن پیاوانن، بەڵام ژنانیش لەمە بێبەش نین. جیاوازییەکە لەوەدایە کە پیاوان بەشی تێڕوانین و کاریگەرێتیی بینین لەناو مێشکیاندا زۆرترە لەژنان و هەر ئەو بینینەشە دەیانوروژێنێت، بەڵام لای ژنان زیاتر کاریگەرێتی پەیوەندیی و جوڵێنەرە هەستییەکان زیاتر ڕۆڵی هەیە لەوروژاندنیان، لەپێکهاتەی هۆرمۆنیشیدا جیاوازییان هەیە، بەشێوەیەك پیاو ئاڵۆزییە دەروونییەکانیان لەبەردەم شاشەی کۆمپیوتەرەکەدا کەم دەکەنەوە، بەڵام لای ژن بەپێچەوانەوە زیاد دەکات. بەپێی ئەو ژمارانەی هەن ژمارەی ئالوودەبووانی پیاو زۆرترن، بەڵام ژمارەی ڕاستەقینە ناتوانرێت لای ژنان بەتەواوەتی بزانرێت، چونکە زۆر ژن هەن، کە ئەم دیاردەیە دەشارنەوە، هێندەی توێژینەوە

سێکس بەشێکی زۆر گرنگە لەژیانی خێزاندا و هەموو کەلێنێکیش، کە ئەکەوێتە ژیانی سێکسییەوە لەنێوان هاوسەرەکاندا کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی دەبێت و هەندێجار دەبێتە هۆی جیابوونەوەی ڕۆحیی نێوانیان

بەجێ هێنراوە ئامارەکان ئەوە دەردەخەن، کە ٨٪ ی ژنان ئاڵودەی فیلمی پۆرنۆن و بەڵام ئەم ڕێژەیەش لەنەوە نوێکەدا لەزیادبووندایە.
ژن لەکۆمەڵگانی خۆرئاوادا کەمتر ئالوودەی فیلمی پۆرنۆ و سێکسی ئینتەرنێت دەبن، بەهۆی ئەو سەربەستییەی کە هەیانە، کە بوارێکی فراوانیان بۆ دەخوڵقێنێت بۆ ئەوەی ئارەزووە سێکسییەکانی خۆیان تێر بکەن بەهۆی پەیوەندییە ڕاستەوخۆکان بەبێ هیچ سنوورێك، بەڵام لەکۆمەڵگا کۆنسێرڤەتیڤەکان وەکو کۆمەڵگا خۆرهەڵاتی و کۆمەڵگا ئیسلامییەکان بارودۆخەکان جیاوازن، چونکە لەوێ ژنەکە لەزۆر بەشی ژیاندا سنووردارە و ناتوانێت خۆی تێر بکات یان بەشێوەیەك لەشێوەکان و بەبێ ترس ئارەزووە سێکسییەکانی خۆی دەربڕێت یان تێریان بکات، واتە ئەگەر کوڕە خۆرهەڵاتییەکە لەبوارەکانی ژیاندا سەربەستییەکی سنوورداری لەم بارەیەوە هەبێت، ئەوا لای ژنەکە لەبوارێکی زۆر تەسکدا نەبێت، هیچ بوارێکی دیکەی بۆ نەماوەتەوە، لەبەر ئەوە شتێکی ئاسایییە کە ژن لەم جۆرە کۆمەڵگایانەدا هەموو دەرفەتێك بقۆزێتەوە بۆ دەربڕین و تێرکردنی ئارەزووە سێکسییەکەی، لەهەمووشی کێشەتر ئەوەیە، کە گەر ئەو فیلمە پۆرنۆیە بۆ کیژێکی ئەورووپی وروژێنەر نەبێت، ئەوا بۆ کچێکی ڕۆژهەڵاتی وروژێنەرە و بەڵکو لەوانەیە بچوکترین شت وروژێنەر بێت، لەبەر ئەوەی ویستی جەستەیی و دەروونیی و هزری ئەو ژنە بۆ سێکس کۆکراوەی چەندەها ڕۆژ، مانگ یان ساڵە، جگە لەوەی هەندێك ژن هەن، لەڕوانگەی تێڕوانین و ئەزموون و درکپێکردن مەیلی تەماشاکردنی ئەم جۆرە فیلمانەیان هەیە، چونکە کێشە سێکسییەکانی ناو کۆمەڵگاکە و نەبوونی ڕۆشنبیرییەکی سێکسیی وای کردووە، کە سەبارەت بەزۆر لایەن لەم بوارەدا ئەم کۆمەڵگایانە تووشی گرفتی ڕۆژانە ببنەوە.
ئەمانە هۆکارن بۆ ئەوەی ئالوودەبوون بەفیلمی پۆرنۆوە لەکۆمەڵگا خۆرهەڵاتییەکاندا زۆرتر بێت لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکان و هەمان وتەش دەتوانین دووپاتی بکەینەوە سەبارەت بەئالوودەبوونی ژن و پیاوی خۆرهەڵات بەماستەربیوشن (واتە دەستلێدان لەئەندامی سێکسی بەمەبەستی چێژبینین) زیاتر لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکان.

ئایا ئەم ئالوودەبوونە چۆن ڕوو دەدات؟

مێشکی مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە، کە خانەکانی مێشك بەشێوەیەکی نوێ ڤێر بکات یان پەروەردە بکات، هەروەها پەیوەندی نوێ بەشێوازی نوێ لەنێوان خانەکاندا بنیات بنێت، کیمیای دەمارناسی ئەوەی سەلماندووە، کە پەیوەندییەکانی ناو مێشك دەتوانرێت نوێ بکرێنەوە یان نوێ دابڕێنرێت، بەڵام مەرج نییە هەمیشە ئەم شێوازە نوێیە خەسڵەتێکی پۆزەتیڤی هەبێت، بەڵکو لەوانەیە نێگەتیڤ بێت، واتە بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەتوانین بڵێین، مێشك دەتوانێت پرۆگرامەکانی خۆی بگۆڕێت،

میشك دەتوانێت پرۆگرامەکانی خۆی بگۆڕێت، بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ئەم پرۆگرامە نوێیەدا پێویستی بەکات و وروژێنەر یان پاڵنەر هەیە، بۆیە دەبینین ئەوانەی ئالوودەن هەمیشە کاتێکی زۆرتر بۆ پۆرنۆ تەرخان دەکەن

بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ئەم پرۆگرامە نوێیەدا پێویستی بەکات و وروژێنەر یان پاڵنەر هەیە، بۆیە دەبینین ئەوانەی ئالوودەن هەمیشە کاتێکی زۆرتر بۆ پۆرنۆ تەرخان دەکەن. بۆیە دەبێت مرۆڤ زۆر هۆشمەندانە بزانێت، چۆن لەگەڵ وێنە و فیلمەکاندا مامەڵە دەکات: نەك تەنیا لەم لایەنەوە، بەڵکو لەلایەن کۆنترۆڵکردن و مۆنۆپۆلکرنی میدیای بینراو و چاپەمەنییەکان هەر لەریکلامەیەکەوە هەتا گۆڤارێك یان فیلمێك، چونکە کاریگەرییەکانی لەوەدا دەرناکەوێت، کە بەرێکەوت یان دەگمەن ئەم شتە لەژیانماندا بێت، بەڵکو کاتێك کە ڕۆژانە ژیانمان داگیر بکات و ئەو کاتە لەنەستدا شوێن و کاریگەری خۆی دەشارێتەوە، لەکاتێکدا مرۆڤ بەرامبەر ئەم وروژێنەرانە ڕۆژبەرۆژ کەمتر هەستدار دەبێت.

کاریگەرییە سەرەکییەکانی پەیدابوونی ئالوودەبوون

تەنهایی: کاتێك مرۆڤ پەروەردەیەکی وا نەکرابێت، کە بتوانێت پەیوەندییەکانی خۆی لەگەڵ دەوروبەردا بەئاسایی ڕێك بخات، ئەم کێشەیەش ڕەگەکەی بۆ سەردەمی منداڵی دەگەڕێتەوە (کەمی خۆشەویستی و بایەخدان لەلایەن دایك و باوکەکەوە).

دەستدرێژیکردن: هەموو خراپەکارییەکی جەستەیی، سێکسی و سۆزدارییی لەقۆناغی منداڵێتیدا دەبێتە هۆی ئەو کەسە ترسنۆك و ڕقدارو تورەبێت هەروەها پەیوەندییە سێکسیەکان بەهەڵە لێك بداتەوە، کە زۆربەی جار وا ڕێدەکەوێت، ئەو کەسانە بەدوای چەندەها پەیوەندییدا لەهەمان کاتدا بگەڕێن و بەتەنیا یان لەکۆمەڵدا.

توێژینەوەکان ئەوە دووپات دەکەنەوە، کە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و تێکەڵاوبوونی پۆزەتیڤانە کاردەکەنە سەر ئازادکردنی مرۆڤ لەویستی ئالوودەییەکە، چونکە مرۆڤ کاتێك لەگەڵ کەسانێکی دیکەدا بێت، زیاتر بیر لەشتە وروژێنەرەکان دەکاتەوە و هەروەها بارەکەشی بۆ نارەخسێت بەو شێوەیەی، کە خۆی ئارەزوویەتی، جگە لەوەی زۆر لەم پەیوەندیی و کەشانە کار دەکەنە سەر ئەوەی هەندێجار مرۆڤ چاوێك بەخۆیدا بخشێنێتەوە و لێدوانێك لەگەڵ خۆیدا بەجێ بهێنێت، لەبەر ئەوە هەوڵدانی ئالوودەبووەکان بۆ نەمانەوە بەتەنیا هەنگاوێکی زۆر گرنگە بۆ قوتاربوون لەم کێشەیە، چونکە یەکێك لەهۆکارەکانی ئالوودەبوون بەپۆرنۆوە بریتییە لەویستی ئەو کەسە بۆ بوونی هاوسەرێك، کەسێك لەژیانیدا، کە بتوانێت ئارەزووە هەستیی و سێکسی و دەروونییەکانی تێر بکات، کەواتە هەموو تێکەڵاوبوونێك بەشێك لەم تەنهاییە ڕۆحییە پڕ دەکاتەوە، ئەگەرچی خۆشەویستێك، دەزگیرانێك یان هاوسەرێکیش نەبێت.

خێزان و ئالوودەبوون

بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیێنێت، کە خێزانەکان دوور بن لەم ئالوودەبوونە، بەڵکو چەندەها خێزان هەن، کە ژنەکە یان پیاوەکە یان هەردووکیان پێکەوە بەشێوەیەکی بەردەوام تەماشای ئەم جۆرە فیلمانە دەکەن، لەبنکە کۆمەڵایەتییەکانیش چەندەها سکاڵا دەکرێت، کە پیاوەکە زۆر لەهاوسەرەکەی دەکات بۆ پێکەوە سەیرکردنی فیلمی پۆرنۆ هەرچەندە ژنەکە مەیلی بەم شێوازە فیلمانە نایەت، کێشەی ئەم جۆرە خێزانانە ئەوەیە، کە سێکس ئەو ڕۆڵە ڕۆحی-جەستەییە نابینێت لەژیانە پێکەوەییەکەدا، بەڵکو زیاتر کاری ڕاکردن دەبینێت لەڕاهاتن و خاترکاری ژیانی پێکەوەیی، واتە مرۆڤ هەست بەتەنهاییەك دەکات و لەبری ئەوەی بەدوای بەهێزکردنەوەی پەیوەندییە ڕۆحیی و خێزانییەکە بکات، میانی ئاستە سێکسیەکە دەکات بەمیکانیزمێك بۆ ڕاکردن. بەڵام هەر هەمان هۆکاریشە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەهۆی سێکسەوە هەوڵ بدرێت هەست بەدەست بهێنرێت، کە ئەمەش لەهەندێك کەسدا لەماستەربیوشن و ئالوودەبوونی پۆرنۆدا ڕەنگ دەداتەوە، ئەو کاتە مرۆڤ خەیاڵ لەکەسێکی دی دەکاتەوە و جگە لەتێربوونە جەستەییەکە هیچ شتێکی دیکەی پێ ناگەیێنێت.

لەم بارەدا ئەگەر هەردوو لایان بواری گفتوگۆ بهێڵنەوە، ئەوا سەرەتایەك دەبێت بۆ هەوڵدان بۆ چارەسەری کێشەکە، هەرچەندە زۆر کەس هەن، کە لەو باوەڕەدان هەر کاتێك دان بەوەدا بنێت، کە ئالوودەی پۆرنۆ بووە، ئیتر کێشەکەی نەماوە و بەرەو چاکبوون دەڕوات، بەڵام بەر لەوەی بڕیاری شتێکی وا بەسەر خۆیدا بدات، دەبێت ژیرانە درك بەوە بکات، ئایا ئالوودەبوونەکەی لەچ پلەیەکدایە، چونکە ئەم جۆرە کێشە سێکسیانە کێشەی دەروونیین و هەندێك لایەنی دیکەی لێ پەیدا دەبێت وەك تورەیی، هەستکردن

یەکێك لەهۆکارەکانی ئالوودەبوون بەپۆرنۆوە بریتییە لەویستی ئەو کەسە بۆ بوونی هاوسەرێك، کەسێك لەژیانیدا، کە بتوانێت ئارەزووە هەستیی و سێکسی و دەروونییەکانی تێر بکات، کەواتە هەموو تێکەڵاوبوونێك بەشێك لەم تەنهاییە ڕۆحییە پڕ دەکاتەوە، ئەگەرچی خۆشەویستێك، دەزگیرانێك یان هاوسەرێکیش نەبێت

بەتەنهایی، بێپەیوەندیی، بێبایەخیی، گرژیی، لەبەرئەوە کێشە دەروونییەکانی ئەم ئالوودەبوونە زۆر قوڵن و پێویستیان بەڕاوێژکاریی و یارمەتی کەسانی پسپۆڕ و تایبەتمەند هەیە، بۆ لێکۆڵینەوە لەهەموو لایەنەکانی کاریگەرییەکان، کە لەوانەیە خودی پەیوەندییە هاوسەرییەکە یەکێك بێت لەم هۆکارانە.

سێکس بەشێکی زۆر گرنگە لەژیانی خێزاندا و هەموو کەلێنێکیش، کە دەکەوێتە ژیانی سێکسییەوە لەنێوان هاوسەرەکاندا کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی دەبێت و هەندێجار دەبێتە هۆی جیابوونەوەی ڕۆحیی نێوانیان، لەبەرئەوە ژیانی هاوسەرگیری هێندە بەنرخە، کە لایەنەکانی پەیوەندییەکە ئامادەیی خۆیان بۆ گفتوگۆ و چارەسەری ئەم جۆرە کێشانە نیشان بدەن.

ئایا تووشی ئالوودەبوون بووم؟ ئایا من کێشەم هەیە؟

چی بەرامبەر ئالوودەییەکەم دەتوانم بکەم؟ ئەگەر دەزانیت، کە تووشی ئەم ئالوودەییە بوویت، ئەوا پشت گوێی مەخە و لەلایەنی تایبەتمەند داوای یارمەتی تایبەتمەند بکە، چارەسەرکارێکی باش دەتوانێت ڕێنماییت وا بکات، کە جارێکی دیکە ژیانت لەژێر کۆنترۆڵی خۆتدا بێت و ژیانێکی پڕ بەسەر بەریت.

هەر کاتێك هەستت کرد، کە ئارەزووی فیلمی سێکسییت هەیە لەسنووری یاساییەکەیدا، ئەوا بۆ ئەمەش هەر بچۆ بۆ لای ڕێکخراو و کەسانی تایبەتمەند بۆ ڕاوێژکردن و چارەسەر.

بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە کێشەی پۆرنۆی منداڵیان هەیە، ئەوا هەرگیز نابێت ئەو کێشەیە بشارنەوە و شەرم دایانبگرێت، چونکە لەوانەیە ئەو دیاردەیە بەسەر ڕەوتی خێزانەکە و منداڵەکانیدا بشکێتەوە و هەندێك ڕەفتار بکات، کە هیچ خاڵێکی مرۆڤایەتی نایگرێتە خۆی، بۆ چارەسەریش هەرگیز درەنگ نییە، بەڵام دواخستنی چارە هەمیشە درەنگتر دەبێت.

چارەسەری ئەم کێشەیەش لەهەندێك باردا بەبێ یارمەتی پسپۆڕی دەروونناسی تایبەتمەند ئەرکێکی زەحمەتە ئەو کەسە بەتەنها بتوانێت خۆی لەو بارە ئاڵۆزە ڕزگار بکات، لەبەر ئەوە باشترین و ئاسانترین ڕێگە بریتییە لەدەروونناسەکان، کە پاش لێکۆڵینەوەیەکی زۆر سەبارەت بەمنداڵێتی، باری خێزانی، شێوازی مامەڵەی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، ئەگەر هەبێت، کۆنترۆڵکردنی خود، ئەزموونەکانی پێشووی، کێشەی دەروونی دیکە، هەموو ئەمانە دەرگایەك دەکەنەوە بۆ ئالوودەبووەکە و بۆ دەروونناسەکە بۆ ئەوەی لەکارێکی پێکەوەیی هاوبەشدا بتوانن هەنگاو بەهەنگاو ئەو کێشەیە چارەسەر بکەن.

ئەوەی کە دەبێت ئاماژەی پێ بکرێت ئەوەیە، کە لەهەندێك وڵاتە پێشکەوتووەکاندا زیاتر پشت بەچارەسەری گفتوگۆ دەبەسترێت دوور لەدەرمان، چونکە لەزۆر باردا ئەم

بەپێی توێژینەوەکان بەشێکی زۆری ئەو کەسانەی ئالوودەی فیلمی سێکسی و پۆرنۆی ئینتەرنێتن پیاوانن، بەڵام ژنانیش لەمە بێبەش نین. جیاوازییەکە لەوەدایە کە پیاوان بەشی تێڕوانین و کاریگەرێتیی بینین لەناو مێشکیاندا زۆرترە لەژنان و هەر ئەو بینینەشە دەیانوروژێنێت

ئالوودەییە ئاوێنەی کێشەیەکی دەروونی دیکەیە لەو کەسەدا.

لەهەمان کاتدا دەرکەوتووە، کە زۆر لەو کەسانەی کە کێشەی کحولیان هەیە و ئالوودەی کحولن، لەهەمان کاتدا ئالوودەی پۆرنۆ و سێکسی ئینتەرنێتن.

هاوسەرەکەم ئالوودەی فیلمی پۆرنۆ بووە. چی بکەم؟

ئەم کێشەیە زیاتر ئاڵۆز دەبێت، ئەگەر لەناو خێزانەکەدا پیاوەکە ئالوودەی پۆرنۆ بووبێت، چونکە هەروەك باسمان کرد زۆربەی ژنان ئارەزوویان بەم جۆرە فیلمانە نایەت و ئەگەر ئامادەش بن لەگەڵ هاوسەرەکەدا تەماشا بکەن، ئەوا زۆربەیان لەبەر خاتری پیاوەکە ئەمە بەجێ دەهێنن.

لەلایەکەوە پیاوەکە مامەڵەی سێکسی لەگەڵ ژنەکەیدا دەگۆڕێت و هەندێجار هەوڵ دەدات بگات بەوەی کە لەفیلمەکەدا بینیوێتی، بەبێ ئەوەی بیر لەوە بکاتەوە ئایا ئەو ژنە ئەوە دەتوانێت، ئایا ئەوەی بەدڵە، ئەمە وا دەکات لەهەمان کاتدا پیاوەکە لەسەر ویستی خۆی سوور بێت و ببێت بەهۆی دروستبوونی کێشە لەپەیوەندییە سێکسیەکەدا، لەهەمان کاتدا ئالوودەبووەکە هەرچەندە لەسێکسدا لەگەڵ هاوسەرەکەی تێر بێت، بەڵام هەموو بارێك دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی لەڕێی ئەو فیلمانەوە بگات بەلوتکەی چێژ، واتا فیلم و سێکسی ئینتەرنێت دەبێت بەبەشێك لەژیان و ئارەزووە سێکسیەکانی، کە ئەمیش درەنگ یان زوو بەنێگەتیڤی بەسەر شێواز و چەندێتی سێکسەکەیدا لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا دەشکێتەوە، هەندێجار دەگاتە ئەوەی، کە خێزانەکەی ڕۆڵێکی ناسەرەکی دەبینێت لەئارەزووە سێکسیەکانیدا، بەڵکو لەکاتی سێکس لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پیاوەکە بەبیر و هەست لەگەڵ ئەو ژنانەدایە، کە لەفیلمەکاندا بینیونی.

لەم کاتەدا باشتر وایە، کە ژن و پیاو لەگەڵ یەکدا ڕاشکاوانە لەگەڵ یەکدا بدوێن و پێکەوە هەوڵی چارەسەرێك بدەن، چونکە بێدەنگبوون لەکێشەکە مانای دیارنەمانی نییە، پشتگیریکردنی هاوسەرەکە و کاری پێکەوەییان دەتوانێت هەنگاوەکانی ئەم چارەسەرە خێراتر بکات، لێرەشدا پێویستە خێزان لەوە تێ بگات، کە هاوسەرەکەی ئالوودە بووە و ناتوانرێت ئەو دەرگایەی لەساتێکدا لێ دابخرێت، بەڵکو ئەمە پرۆسەیەکی درێژە و پێویستی بەهێمنی و خۆڕاگرتن و لەیەکگەشتنێکی دوورودرێژە.

چۆن پرسیارە سێکسیەکانی منداڵ وەڵام بدەینەوە؟

نازەنین عوسمان محەمەد×

زۆرجار دایك و باوکان قسەو باس لەسەر ئەوە دەکەن کە چۆن وەڵامی پرسیاری منداڵەکانیان بدەنەوە کاتێك پرسیارەکانیان سەبارەت بەئەندامی زاوزێ دەبێت، وەك ئەوەی منداڵ دەپرسێت بۆ ئەندامی زاوزێی خوشکەکەی وەك ئەندامی زاوزێی ئەو نییە؟ ئەی چۆن لەدایك بووە؟ چۆن لەسکی دایکی هاتۆتە دەرەوە؟ یان گەلێك جار ئەمە بۆتە کێشەی مامۆستای باخچەی ساوایان کە چۆن مامەڵەی ئەو حاڵەتانە بکەن کە تیایدا منداڵان دەست بۆ ئەندامی زاوزێی خۆی دەبات و یاری پێ دەکات، یان هەوڵ دەدات بەناوی یاریکردنەوە ئەندامی زاوزێی هاورێکەی ببینێت بەتایبەت کاتێك کە دەچن بۆ تەوالێت.

وەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانە هەندێجار بەناڕاست دەدرێتەوە و بەمنداڵ دەوترێت حاجی لەق لەق تۆی لەناو بوخچەیەکدا بۆ هێنام هەر وەك چۆن لەفیلم کارتۆنی منداڵاندا ڕوودەدات، یان دایکەکە پێی دەڵێت تۆمان لەنەخۆشخانە دۆزییەوە، یان وەڵامی نادەنەوە و لێی تووڕە دەبن کە بۆ پرسیاری لەو شێوەیە دەکات، بەناڕاست وەڵامدانەوە یان پشتگوێ خستن یان تەریقکردنەوەی و تورەبوون وەك ئەوەی منداڵەکە باسی شتێکی خراپ و هەڵەی کردبێت، کێشە بۆ لایەنی دەروونی دروست دەکات، سەبارەت بەسێکس هەست بەترس و شەرم و تاوانباری دەکات و تەنانەت زۆرجار ژیانی هاوسەری لەئاییندەدا لێ تێکدەدات و ناهێڵێت بڕیار و هەڵبژاردنێکی سەرکەوتووی هەبێت.

مەترسییەکە لێرەدایە کە ئەو پرسیارە لای منداڵەکە وروژاوە هەر دەبێت بگات بەوەڵامەکەی بۆیە دەبێت دایك و باوك هەوڵبدەن بەڕاسترین شێوە وەڵامی بدەنەوە ئەگەر وانەکەن ئەوا منداڵ لەسەرچاوەی دیکەوە بۆ وەڵامەکەی دەگەڕێت و لەوانەیە سەرچاوەکان هەڵەبن و بەلاڕێیدا ببەن، وەك هاورێکانی یان کەسانی دیکە. بۆیە خۆدزینەوە لەم جۆرە پرسیارانە کە ئەنجامی پێگەیشتن و گەورە بوونی منداڵە، کارێکی نەشیاوە، دایك و باوك دەبێت ئەوە بزانن کە ئەوەش بەشێکی پەروەردەیە و کاریگەری گەورەی لەسەر کەسێتی هەیە.

هەندێجار گفتوگۆی ئـەوە دەکرێت ئایا ئێمە پرۆگرامێکی دارێـژراوی ئاشکرامان بۆ پـەروەردەی سێکسی هەیە؟ هەندێك دەڵێن لەناو پـەروەردەی گشتیدا ئەو پرۆگرامە دەدۆزرێتەوە، هەندێك دەڵێن نیمانە...هتد.

پەروەردەی سێکسی بەشێکی پەروەردەی گشتیە کە پێکهاتووە

لەپەروەردەی (کۆمەڵایەتی، ئەخلاقی و ئەقڵی)، بۆیە ئەگەر پرۆگرام هەبێت یان نەبێت ئەوا ئەو پەروەردەیە بەرێوە دەچێت ڕاستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ، بەڵام چاکتر وایە کە دیدێکی ڕوون و ئاشکرا دابڕێژرێت بۆ ئەم پەروەردەیە و ئیدی دایك و باوکان وەك سەردەمی خۆیان سەیری منداڵەکانیان نەکەن و ئەم لایەنە نەخەنە دەستی ڕۆژگارەوە، چونکە لەم سەردەمەدا پێشکەوتنەکان زۆر خێرا و کاریگەرن هەتا لەسەر ئاستی زوو پێگەیشتنی نەوەکان، بۆ نموونە ئێستا منداڵان لەتەمەنێکی زووتردا دەچنە قۆناغی نەرزەبوون و هەرزەکاریەوە چ بۆ کوڕان یان کچان، بەپێی ئەنجامی هەندێك توێژینەوە نەرزەبوون یان نیشانەکانی هەرزەکاری وەك زیپکە و عارەقکردنەوە لەنۆساڵیەوە دەردەکەون.
وێڕای هەموو ئەمانەی باسکران، بەڵام وەك دکتۆر کەریم شەریف دەڵێت : مەبەست لەپەروەردەی سێکسی بەرەڵایی و بەد ڕەوشتی نییە وەك ئەوەی هەندێك بۆی دەچن، بەڵکو جۆرێکە لەپەروەردەکردن کە لەرێگەیەوە شارەزایی ڕاست و دروست دەربارەی سێکس دەدرێت بەمنداڵ و تاکەکانی کۆمەڵگە بۆ ئەوەی بزانن سێکس چییە، چۆن گەشە دەکات، ڕێگای ڕاست و دروست چییە بۆ تێرکردنی، زیانەکانی لادانی سێکسی چیین؟ هەروەها فێری ناوە زانستیەکانی ئەندامی زاوزێ بین، بەچاوی گومان و دوودڵی سەیری نەکەن بەمەرجێك لەگەڵ دابونەرێت و بەها مرۆڤایەتیە ڕەسەنەکاندا هاوڕێك بێت.

کەواتە گەشەی سێکسی چییە؟

گەشەی سێکسی لایەنێکی گەشەی مرۆڤە بەپێی یاسا بەرێوە دەچێت، و پەیوەستە بەتایبەتمەندی کەسێتی تاکەوە، لەگەڵ ئەوەی ئەنجامی پێگەیشتنی بایۆلۆژیە، بەڵام بەچەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبێت کە پەیوەستە بەپێگەیشتن و فێربوونی کۆمەڵایەتی و ئامادەیی دەروونییەوە، لەگەڵ چەند فاکتەرێکی دیکەی وەك: ڕۆشنبیری، ئەزموونی ژیان، هێزە بایۆلۆژی و بۆماوەییەکان، بارودۆخی دیکەی ژیانی ئابووری و سیاسی و کۆمەڵایەتی و دەروونی کەسەکە.
کاتێك منداڵ لەدایك دەبێت توخمەکەی جێگیر و دیارە، توخم یەکەم خەسڵەتە کە یەکسەر دوای پێتاندنی هێلکە دەردەکەوێت، ئەمە جگە لەوەی کە ئارەزووی سێکسی وزەیەکی سروشتیە هەر لەلەدایکبوونەوە لەهەموو منداڵێکدا هەیە، بەڵام بەپێی یاسای دەروونی سێکسی گەشە دەکات، ناکرێت لەپرۆسەی پەروەردەدا وەلابنرێت، چونکە پێنج ساڵی یەکەمی تەمەن بنەمای دروستبوونی ناسنامە و کەسێتی منداڵە لەئایندەدا، هەروەها بنەمای بۆچوونیەتی بۆ خۆی و بۆ کەسانی دیکەی چواردەوری (واتە دروستبوونی چەمکی خود).
جۆری مامەڵەکردنی نەتەوە و کلتورەکان بۆ پەروەردەی سێکسی جیاوازن، هەندێك توێژینەوە لەو لایەنەوە کراوە یەکێك لەوانە توێژینەوەکەی دیبوا-یە)کە دەڵێت: خێڵەکانی ئالوریز لەئەندەنوسیا شێوازی دوورخستنەوەی منداڵان لەیاریکردن بەسنگی دایکی کاتی شیرخواردن ئەوەیە کە دایکەکە یاری بەئەندامی زاوزێی دەکات تا هێمنی بکاتەوە، لای ئەم خێڵە زۆر ئاساییە کە منداڵان یاری بەئەندامی زاوزێی بکات لەبەرچاوی گەورەکان، کاتێك منداڵ دەگاتە تەمەنێکی گونجاو ئەوا خۆی واز لەو یاریکردنە دێنێت، خۆ ئەگەر هەر بەردەوام بوو ئەوا نایشکێننەوە تەنیا باوك ئاگاداری دەکاتەوە کە ئەو کارە باش نییە بیکات، زۆرجار کۆمەڵە منداڵێکی کوڕ و کچ لەناو خانووی کێڵگەکاندا جێ دەهێڵرێن، گەورەکان گومانیشیان هەیە لەوەی کە چی ڕوودەدات، لەوانەیە لاسایی گەورەکان بکەنەوە بۆ پرۆسەی سێکسی، بەڵام هەر وەك یارییەکی منداڵانە سەیری دەکەن.
ننتون- ی توێژەر لەسەر گروپی مرکیزان دەڵێت: لای ئەم گروپە یارییە سێکسیەکانی منداڵی بچووك ئاساییە، چونکە ئەم گروپە هەتا تەمەنی گەورەیی ئەندامی زاوزێ داناپۆشن.
ئەنجامی ئەم توێژینەوانە ئەوە دەردەخات کە چۆن کلتوری جیاواز کاریگەری لەسەر جۆری پەروەردەی سێکسی هەیە، لەکلتوری ئێمەدا منداڵان وا ڕادەهێنین کە هەر لەمنداڵی زووەوە خۆی داپۆشێت، ئەمە جگە لەوەی لەناو خێزانەکانماندا قسە لەسەر ئەو ئەندامانە و ئەرکەکانیان ناکرێت، هیچیان لەسەر ناوترێت، هەر لەمنداڵیەوە کوڕو کچ لەیەك جیادەکرێنەوە، یارییە سێکسیەکانیان لێ حەرام دەکەین وەك ئەوەی ئەم یارییانە گوناهێکی زۆر گەورە بن، بۆیە منداڵان فێری ترس و هەست بەعەیبە دەبێت بەرامبەر ئەو شوێنانەی جەستەی خۆی، بەڵام ئارەزووی بۆ ئاشنابوون و بۆچوونی باوان وا دەکات کە پرسیاری لا دروست بێت بۆ ناسینی ئەم ئەندامانە، جا ئەگەر بەڕاست وەڵام نەدرێتەوە ئەوا شتەکانی لێ ئاڵۆز دەبن و وا تێدەگات کە ئەم ئەندامانە گرێدراوی هەستی عەیبەو تاوان و شەرمن، لێرەوەیە کێشە دروست دەبێت.

دەستپێکردنی هەستە سێکسیەکانی منداڵ

هەر لەدوای لەدایکبوونەوە منداڵ ئامادەیە بۆ چێژی جەستەیی و ڕەفتاری سێکسی لادروست دەبێت، ئەو چێژەی منداڵان لەجەستەی خۆی و بەکارهێنانی وەریدەگرێت، هەرچەندە لەو چێژانە ناچن کە کەسێکی باڵق وەریدەگرێت، بەڵام لەناوەڕۆکدا چێژی سێکسیە، منداڵان هەر ئەوەندەی لەڕووی جەستەییەوە خۆی گرت بەدوای نهێنیەکانی جەستەی خۆیدا دەگەڕێت، دەست لەئەندامەکانی لەشی دەدات، کاتێك کەسانی دیکە دەست لەجەستەی دەدەن یان ختوکەی دەدەن و یان لەباوەشی دەگرن چێژ وەردەگرێت، ئەم دەستلێدان و میهرەبانیانە بەبەشێك لەپەروەردەی سێکسی منداڵان دادەنرێت، لەم ڕێگەیەوەیە کە منداڵ فێر دەبێت عەشق و خۆشەویستی قبوڵ بکات، جاران بەدایکانیان دەوت کە زۆر منداڵەکانیان لەئامێز نەگرن با نازدار دەرنەچێت، بەڵام ئەمە بێمانایە منداڵ پێویستی بەمیهرەبانی و سۆز و لەئامێزگرتنە.
منداڵ لەقۆناغی یەکەمیدا جیاوازی لەنێوان

ئەندامەکانی لەشیدا ناکات، کاتێك دەگاتە قۆناغی خۆناسین و خۆ دۆزینەوە دەست بۆ هەموو شتێك دەبات، بۆ هەموو ئەندامەکانی جەستەی، یەکێك لەو ئەندامانەش کە دەستی بۆ دەبات ئەندامی زاوزێیە، زیاتر گرنگی پێدەدات، چونکە چێژی لێ وەردەگرێت کاتێك دەستی لێ دەدات، بێئەوەی فەرمان و ئیشی ئەم ئەندامە بزانێت، بۆیە دوبارەی دەکاتەوە، ئەمەش پشکنینێکی سروشتیە، بەڵام گرفتەکە کاتێك دەست پێدەکات کە منداڵەکە سەرنج دەدات کە باوانی دەستلێدانی بۆ هەر ئەندامێکی دیکەی لەشی قەدەغە ناکەن تەنیا ئەم ئەندامە نەبێت، بێئەوەی هیچ پاساوێك بدەن بەمنداڵەکە، ڕاستە هیچ کەسێك ناتوانێت پاساو بداتە منداڵی تەمەن دوو یا سێ یا چوار ساڵ، چونکە هەر شیکردنەوەیەك زۆر لەسەرووی درککردنی منداڵەکەوە دەبێت، بۆیە منداڵەکە تووشی شۆك دەبێت و پرسیاری لا دروست دەبێت بۆ ناهێڵن دەستی بۆ ببات، بۆیە ئەمەی پێ دەوترێت: "ئەوە بکە کە پێتی دەڵێن کاتێك گەورە بووی تێدەگەیت"، منداڵ ئەم شتە وەرناگرێت، چونکە خۆی زۆر ڕاشکاوانە شتەکان دەکات بۆیە دەیەوێت لەگەڵیدا ڕاستگۆ و ڕاشکاوبن، زۆر پرسیار دەکات یان هەندێك ڕەفتار دەکات کە مایەی شەرم بێت، بەڵام ئەم هەست بەشەرم ناکات، کاتێك دەست لەئەندامی زاوزێش دەدات بەهەمان شێوە هەست بەو شەرمە ناکات، تەنیا چێژ وەردەگرێت، بەڵام کاتێك ڕێی لێ دەگیرێت و لەگەڵیدا توند ڕەفتار دەکرێت، پەنا بۆ شێوازی دیکە دەبات لەبەرچاوی دایك و باوکی ئەم خووە ئەنجام نادات خۆی دەشارێتەوە، یان کاتی خەوتن لەجێگادا لەسەر ئەم خووە بەردەوام دەکات.

کەواتە منداڵ لەقۆناغی سەرەتادا کاتێك (فرۆید تەمەنی منداڵی لەم قۆناغەدا بەلەدایکبوونیەوە تا دوو ساڵان داناوە)، پەی بەوە دەبات لەڕێی دەمیەوە چێژی زۆر وەردەگرێت، ئەوا هەرچییەکی دەست کەوێت دەیبات بۆ دەمی، پەنجەکانی، سوچی پەتۆکەی، لەڕاستیدا مژین و جویین و گازگرتن لەشتەکان چێژی خۆشی پێ دەبەخشن، نابێت بێبەش بکرێت لەم چێژە تەنیا دەبێت کۆنترۆڵیان بکەین، ئاگامان لەوە بێت کە ئەو شتەی دەیخوات پاك و خاوێن بێت، هەندێکیان تەواوی چێژەکەیان لەخواردن، دەبینن هەندێکی دیکەیان بۆ تەواوکردنی ئەم چێژە پێویستیان بەمژینە کە نابێت ڕێیان لێبگیرێت، دەمی منداڵ لەساڵەکانی سەرەتای تەمەنیدا هەموو دنیایە بۆ ئەو، کەواتە بهێڵن با چێژی لێوەربگرێت. کاتێك پێویستی مژین لەمنداڵدا تێر ناکرێت، ئەم پێویستیانە لەناو ناچن، بەڵکو بۆ شێوەی دیکەی پەسەند یان ناپەسەند دەگۆڕێن، وەك مژینی لاستیکی قەڵەم، یان مژینی پەنجە گەورە یان جگەرە خواردن، نینۆك خواردن، یان دەبنە ئەو کەسانەی کە دەمیان بۆ تانەو تەشەر بەکار دەهێنن.

فرۆید ناوی ئەم قۆناغەی یەکەمی ناوە قۆناغی زارەکی، بۆیە لەم قۆناغەدا منداڵ فێربوونێکی سەرەتایی هەیە لەدایکەوە، ئەو شێوازەی دایك وەڵامی پێویستیەکانی منداڵەکەی دەداتەوە سروشتی جیهانی منداڵ بەتەواوی دیاری دەکات، لەم کاتەدایە کە فێر دەبێت جیهان باش و پڕ هیوا ببینێت یان خراپ و پڕ لەنەهامەتی و مەترسی.

کەواتە چۆن دایك و باوك یارمەتی منداڵ بدەن تا واز خوو یارییە سێکسیسەکان بهێنن؟

کاتێك ئێمە داوا لەمنداڵەکانمان دەکەین واز لەم خووە بهێنن واتە داوای لێ دەکەین بەشێوەیەك ڕەفتار بکات کە لەگەڵ جۆری بیرکردنەوەی ئێمەدا بگونجێت، بەڵام منداڵ نەگەیشتۆتە ئەم ئاستی بیرکردنەوەیە، ئەمەش ناکۆکیەکی گەورەیە ئێمە داوا لەمنداڵ دەکەین ئەو شتانە ئەنجام بدات کە ئێمە دەمانەوێت بێئەوەی هیچ شیکردنەوەیەکی بۆ باس بکەین کە قەناعەتی پێ بکات، چونکە وەك وتمان ئەگەر هەوڵی شیکردنەوەش بدەین ئەو تێناگات، کاتێك دایك و باوکی تەرکیز لەسەر ئەم خاڵە دەکەن منداڵ وا تێدەگات کە ئەم ئەندامە تایبەتمەندە، ئەویش زیاتر تەرکیزی دەخاتە سەر، جاری وا هەیە کە دایك و باوك دەگەنە ڕادەی بەکارهێنانی توندوتیژی و سزادانی منداڵ، ئەگەر بەسزاکەش وازی لەو خووە نەهێنا ئەوا پەنا دەبەن بۆ ناشرینکردنی ئەم ئەندامە لەبەرچاوی منداڵ، وەك ئەوەی دەڵێن: "عەیبە نابێت دەست لەو شوێنەت بدەیت، خوا ئەشکەنجەمان دەدات، ئەم شوێنە شووم و نەگریسە"، بەم شێوەیە وێنەیەکی شێوێنراو سەبارەت بەو ئەندامە و سێکس لای منداڵ دروست دەکەن.

ئەی کەواتە مامەڵەی دروست چۆنە؟

مامەڵەی دروست ئەوەیە کە منداڵەکە واز لێ بهێنرێت و ئازاد بێت، ئەو کارە زۆر بەئاسایی ئەنجام بدات، ئەگەر دایك و باوك توانیان سەرنجی منداڵ بۆ شتی دیکە ڕابکێشن بێئەوەی کە منداڵ وا هەست بکات ئەم شوێنە تایبەتە یان نابێت دەستکاری بکرێت.

کەی پەروەردەی سێکسی بۆ منداڵ دەست پێ بکرێت؟

تەمەنێکی دیاریکراو نییە کە بڵێن دەبێت لەو تەمەنەدا دەست پێ بکرێت، چونکە قۆناغی گرنگیدانی منداڵ بەم بابەتانە دەگۆڕێت بەپێی ئاستی سەرنجدانیان بۆ شتەکان، هەروەها بەپێی درککردنیان بۆ سروشتی شتەکان، لەوانەیە بەپێی تەمەن هەندێك پرسیار بکرێت بۆ نموونە لەتەمەنی دوو ساڵی تا سێ ساڵی، پرسیاری منداڵ زیاتر سەبارەت بەجیاوازی نێوان توخمەکانە، لەتەمەنی سێ ساڵانەوە بۆ شەش ساڵان پرسیارەکان زیاتر لەبارەی سکپڕی و منداڵ بوونەوەیە، بەڵام قۆناغی هەرزەکاری زیاتر پرسیاری وردتر دەکەن لەهاوسەرگیری و زۆربوون.

ئایا بەپێی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنی منداڵ دایك و باوك بابەتەکە بوروژێنن، یان چاوەڕێی پرسیاری منداڵ بکەن؟

ناکرێت وەڵامەکان پێش پرسیارەکان بکەون، منداڵ دەکرێت خۆی پرسیار بکات و دەکرێت ئێمەش پرسیاری لێ بکەین، فێری بکەین چۆن پرسیار بکات، پاشان وەڵامی بدەینەوە، بۆیە دەبێت هەردەم دایك وباوك ئامادە بن بۆ پرسیاری منداڵەکەیان

چەندیش پرسیارەکەی مایەی شەرمەزاری بێت، بەڵام نابێت وردەکاری لەوەڵامەکانیاندا هەبێت و بەدرێژی وەڵام بدەنەوە، پێویستە پلە بەپلە بۆ بابەتەکان بڕۆن، نابێت خۆیان لەوەڵامدانەوە بدزنەوە، چونکە خۆدزینەوە وا لەمنداڵ دەکات سەرچاوەی دیکە بۆ وەڵام پەیدا بکات.
چۆن دەتوانین بابەتەکان لەتێگەیشتن منداڵ نزیکی بکەینەوە، هیچ هۆکارێك هەیە بۆ ئەوە؟
تاتەمەنی پێش هەرزەکاری دەتوانین بابەتەکانیان بۆ نزیك بخەینەوە، وەك سەرنجدانی سروشت، سەرنجراکێشانیان بۆ زۆربوون لای گیانلەبەران، یان لای ڕووەك، چۆن خوا نێرو مێی دروست کردووە بۆ بەردەوامی ژیان، پاشان پرۆسەی زۆربوون لایان بەپرۆسەی زۆربوون لای مرۆڤ هاوشێوە بکەین، بەڵام بەشێوەیەکی زۆر سادە بێ وردەکاری، پاش ئەوەی منداڵ دەچێتە خوێندنگە ئەوا لەوێ پێویستە زانیاری وەرگرێت بەهۆکاری زانیاری سادە (هەرچەندە تائێستا خوێندنگەکانمان کەموکورتیان هەیە لەو لایەنەوە، چونکە پرۆگرامێکی دیار یان بابەتێك نییە لەبەردەستی مامۆستایاندا تا ئەم زانیاریانە بەپێی قۆناغ و تێگەیشتن بەمنداڵ بدەن).
چۆن لەپەروەردەی سێکسی تێگەیشتووین؟
دایك و باوك باشترە بزانن کە پەروەردەی سێکسی زۆر گرنگە، بەڵام تەنیا گواستنەوەی زانیاریە زانستیەکان نییە، بەڵکو ئەنجامی پەیوەندی و چاودێریەکی بەردەوامە لەنێوان منداڵ و ژینگەدا، واتە ڕێچکەی بەیەکگەیشتنی بەردەوامی شیاو لەگەڵ پێویستی و گرنگی و ترس و هەستەکانی منالڵدا، بریتییە لەکەڵەکە بوونی ئەزموون و بواردان بەمنداڵ بۆ پشکنین و زانین، دۆزینەوەی خۆی و چواردەورەکەی، بەپێی توانا و ئاستی پێگەیشتویی و فێربوون لەئەزموونەکانەوە، پەروەردەی گشتی بۆ جۆری توخمی منداڵ زۆر زانیاری وردی پێدەبەخشێت، هاوشانی ئەمەش هەڵوێستی گونجاو پۆزەتیف سەبارەت بەتوخمەکەیان وەردەگرن، لەوانەش ڕۆڵی منداڵ وەك کوڕێك یان وەك کچێك، وەك نەوەی مرۆڤ گرنگن لەناو خێزان و کۆمەڵگەدا، ئەم پەروەردەیە یارمەتی منداڵ دەدات کە ناسنامەی توخمی خۆی وەربگرێت و پەسەندی بکات کە کوڕە یان کچە، بۆیە بیروڕای باش و بۆچوونی پۆزەتیف سەبارەت بەو توخمە وەردەگرێت، ئەو کاتە گرنگی هەر توخمێکی مرۆڤ دەزانێت، بەم شێوەیە وا دەکەین کە منداڵ هەموو بەشەکانی لەشی قبوڵ بکات و هەموو قۆناغەکانی گەشەی لا پەسەند بێت، بەمەش باوەڕبەخۆبوون زیاتر دەبێت لای و کەسێتی بەشێوەیەکی تەواو و دروست دادەڕێژێت.
پەروەردەی سێکسی یارمەتی پێگەیشتنی سەربەخۆی منداڵ دەدات لەڕێی پەرەدان بەتوانای پەیوەندی و گوزارشتکردنی لەهەستی سێکسی و پێویستیەکانی، ئەو مرۆڤەی نەتوانێت گوزارشت لەپێویستیەکانی خۆی بکات ئەوا ناتوانێت لەپێویستی ئارەزووەکانی کەسانی دیکە تێبگات، ئەو کاتە لەبڕیاردانی پاشەڕۆژدا زۆر سەربەخۆ نابێت.
پەروەردەی سێکسی بۆچوونی پۆزەتیف بۆ سێکس دروست دەکات، وشیارکردنەوەی منداڵ بەوەی مرۆڤێکە ئەگەر کوڕ بێت یان کچ، لەگەڵ جەختکردنەوە لەسەر تایبەتمەندی هەر توخمێك و یەکسانی نێوانیان، تەنیا ئەوەندە نا کە منداڵێکی کچ تێبگات کە کچە، بگرە لەوە زیاتر وای لێدەکات کە شانازی بەکچێتی خۆیەوە بکات و ڕێزیشی بۆ توخمی بەرامبەر هەبێت.
پەروەردەی سێکسی ناو خێزان کە زۆر بەڕوونی و بەوردیەوە بۆ منداڵ لەماڵەوە دەکرێت، ڕێگر دەبێت لەسوود وەرگرتنی منداڵ لەهەر سەرچاوەیەکی دیکەی دەرەکی، خۆی بەئیرادەی خۆی کۆنترۆڵ دەکات ، هەستی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی لا پێشدەکەوێت، ڕێزگرتن لەبەها کۆمەڵایەتیەکانی لا دروست دەبێت. کەواتە پەروەردەی سێکسی یارمەتی گەشەی تەندروستی منداڵ دەدات، دەیپارێزێت لەئاڵۆزی ژیانی دوارۆژی، ئارەزووی پشکنین و دۆزینەوەی بەشێوەیەکی وا بەسوود تێر دەکات، کە نەبێتە سەرچاوەی دڵەڕاوکێ و ترس بۆی، لەڕێی پەروەردەی سێکسی دروستەوە منداڵ درك دەکات بەوەی کە خێزان ئاگای لێیەتی و تا یارمەتی بدات کەی پێویستی پێبوو، و بەم شێوەیە منداڵ باوەڕی گەورەی بەخێزانەکەی دەبێت سەرباری ئەوەی کە خێزان باوەڕی بەمنداڵ دروست دەبێت.
پەرچەکرداری خێزان بۆ ڕەفتاری منداڵ بۆچوونی بۆ خودی خۆی دیاری دەکات بۆ ئەو ڕەفتارانەش و بۆ کەسوکاری چواردەوری، زۆربەی خێزان وای دادەنێن کە یاریکردنی منداڵ بەئەندامی زاوزێی شتێکی عەیبەو نەشیاوە، بۆیە هەر زۆر زوو منداڵ بەئەزموونێکی زۆر ناخۆشدا تێپەڕ دەبێت لەگەڵ بەشێك لەئەندامەکانی لەشی، کاتێك کەسوکاری خێرا ئاگاداری دەکەنەوە و یان دەکێشن بەدەستیدا، یان دەنگی نارەزایی دەردەخەن، زۆر خێزان هەیە کە دایکەکە گۆرانی بۆ ئەندامی زاوزێی کوڕەکەی دەڵێت و پیاهەڵدەدا، بەڵام کاتێك منداڵەکە دەستی بۆ دەبات ناهێڵن و دەکێشن بەدەستیدا.
ئەو پەیامەی بەمنداڵ دەگات لەڕێی ئەم هەڵوێستانەوە ئەوەیە کە ئەم بەشەی لەشی جیاوازە لەبەشەکانی دیکەی، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ترس دروست دەبێت لەدەستلێدانی ئەم ئەندامە، هەرکاتێکیش دەستی بۆ ببات هەست بەتاوانباری دەکات، لەوانەیە ئەم هەستە ترسی بێپاساوی لا دروست بکات.
پەروەردەی سێکسی و ناسنامەی جەندەری
ناسنامەی جەندەری (جۆری کۆمەڵایەتی) واتە دیاریکردنی ئەو ئەرکانەی کە پەیوەستن بەتوخمی منداڵەکەوە، بەئاگاییەوە یان بێئاگایی، بێئەوەی کە تواناو ئارەزو و خولیای منداڵەکە لەبەرچاو بگیرێت، کچ و کوڕ ئاراستەی هەندێك ڕەفتار دەکرێن و هەندێك خەسڵەتیان بۆ دەست نیشان دەکەن کە پێشتر دانراوەو هەیە، واتە جۆری کۆمەڵایەتی هەوڵ دەدات نموونەیەکی مێینە بۆ هەموو کچەکان و نموونەیەکی

نێرینە بۆ هەموو کوڕەکان بەرجەستە بکات. ئەم پەروەردەیە ڕەنگدانەوەی بیرباوەڕە باوەکانی ناو کۆمەڵگەیە لەسەر سیفەتی مێینە و نێرینە کە دەبێت چۆن بن، هەوڵی ئەرك دابەشکردن دەدات، بڕیار دەدات کە ژن-دایك دەبێت چی بکات و، پیاو-باوك چی بکات.

پێویستیەکانی گەشەی کوڕ و کچ وەك یەکە، هەموویان پێویستیان بەو یاریانە هەیە کە وەك شانۆ ڕۆڵ ببینن، هەموویان ئەنجامی دەدەن تا خۆیان بناسن و کەسانی دیکەش بناسن، هەموویان لەئەزموونەکانەوە فێردەبن و لەلاسایکردنەوەی کەسانی دیکەوە، هەموو منداڵێك کوڕ بێت یا کچ دەیەوێت لاسایی دایـك و باوکیان لەکاروباری ڕۆژانـەدا بکەنەوە، هەموویان حەزیان لە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرزە یان پێڵاوی باوکە یان حەزیان لەجلی دایکە لەبەری بکەن، بەڵام ئێمەی گەورەکان ئەوەیان لێ قەدەغە دەکەین، بەم شێوەیەش ئاراستەیان دەکەین بۆ ئەرکی دیاریکراو، بەم شێوەیەش ئەرکەکان بەنایەکسانی لەکۆمەڵدا دابەش دەکەین، پـــەروەردەی سێکسی لەماڵەوە دەست پێدەکات، لەخوێندنگە و پەرتوکی خوێندن و لەپەرتوکی چیرۆکی منداڵاندا، لەئاراستە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکاندا لەفیلم کارتۆن و درامـا تەلەفزیۆنی و گۆرانی منداڵاندا.

جاری واهەیە دایك گلەیی لەوە دەکات کە مێردەکەی لەکاری ناوماڵدا هاوکاری ناکات، بەڵام لەهەمان کاتدا بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت کوڕەکەی هان دەدات تا ئەرکی خۆی بەرامبەر بەماڵەکە و هەتا بەرامبەر بەخۆشی جێ بەجێ نەکات، داوا لەخوشکەکەی دەکات ئاوی بۆ بهێنێت، کاری ئەم دایکە ناکۆکە بەبەرژەوەندی خۆی و توخمەکەی، چونکە وەك ژن ڕوبەڕووی جیاکاری توخمی بۆتەوە کەچی هەمان جیاکاری بەرامبەر کچ و کوڕەکەی پەیڕەو دەکات.

نموونەی ئەم پەروەردەیە ڕێگرە لەکچیش و لەکوڕیش تا توانا شاراوەکانی خۆیان، لێهاتوویە دیـارەکـانـیـان بـدۆزنـەوە و گەورەکان بەگوێرەی توخمەکەیان توانای ئایندەیان بۆ دەنەخشێنن، بێئەوەی ئەوە ڕەچاو بکەن کە ئەم ئەرکە دەتوانێت یان ناتوانێت بیکات، زۆر ئەرك و لێهاتوویی هەیە لێیان قەدەغە دەکرێت تەنیا لەبەرئەوەی کوڕن یان کچن، بەم شێوەیەش کۆمەڵ بێبش دەبێت لەزۆر توانای شاراوەی تاکەکانی و ئەو بارودۆخەش وەك خۆی دەپارێزێت بێئەوەی گۆڕانکاری دروست ببێت.

ئێمەی دایك و باوکان ڕۆژانـە بەوشە و ڕستەکانمان پەیام دەدەین بەمنداڵەکەنمان تا دیدێکی تـەواوی بۆ توخمەکەی و ئەرکەکانی لا دروست ببێت، منداڵێکی کـچ کاتێك بـەگـریـان لـەکـۆڵان دێتە ماڵەوە دایکەکە پێ دەڵێت: "پێم نەوتیت مەچۆ دەرەوە لەماڵەوە یاری بکە"، بەڵام ئەگەر کوڕەکەی بگری بێتە ماڵەوە ئەوا دایکەکە پێی دەڵێت: "کێ لێیدایت؟ بڕۆ تۆڵەی خۆتی لێ بکەرەوە"، ئێمە بەم وتانە شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ کێشەکاندا بۆ ئایندە فێر دەکەین، هەتا بەم شێوەیەش لەباخچەی ساوایاندا بـــەردەوام دەبێت بەڕێنمایی ڕاستەخۆ و ناڕاستەوخۆ لەلایەن مامۆستاکانەوە.

وەك ئـەوەی کە سوچی ماڵە باجێنە بۆ کچەکان تا یاری بکەن، و سوچی ئوتومبێل و میکانۆکان بۆ کوڕەکان، دایك لەماڵەوە چێشت لێدەنێت، باوك لەدەرەوەی ماڵ کار دەکات. ئەم جۆرە دەستەواژانە بۆچوونە کلاسیکی بۆ دابەشکردنی کار دەپارێزێت لەمێشکی منداڵدا.

پەیوەندی دایك و باوك بۆ منداڵ دەبێتە نموونەی باش بۆ منداڵەکانیان، لەهەندێك خێزاندا دایك و باوك کارەکانی ناو ماڵ و خزمەتی منداڵەکانیان دابەش کردووە، ئەم دابەشکردنە هەر چۆنێك بێت شایەنی ڕێـزە، کەواتە هیچ دابەشکردنێکی کار جێگیر نییە و هیچیان قەدەغەو عەیبە نییە، گرنگ ئەوەیە لەهەموو شوێنێکدا ماڵ یان باخچەی ساوایان کەشێك بڕەخسێنین منداڵەکان زۆربەی ئەو ئەرکانە تاقیبکەنەوە، تا لەسەر بنەمای ناسینی خۆیان بۆ ئەو کارە و بۆ ئەو ئەرکە بتوانن لەدوایدا خۆیان هەڵبژێرن کە چی بکەن باشە یان چی نەکەن باش نییە. ئەو پەروەردەیەی دووره لەم دابەشکردنە کلاسیکیە یارمەتی بیرۆکە داخراوەکان نادات لەسەر کچان و کوڕان، ئەم بیرۆکانەش کە زۆر پێویستە خۆمانی لێ دوور بگرین و بەکاری نەهێنین وەك:

١- کچان بەبوکەشوشە یاریدەکەن، کوڕانیش بەئوتومبێل.
٢- کچان لەکوڕان نەرم و نیانترن.
٣- کچان قسە لەململانێ دەکەن و کوڕان خۆیان لێ نادەن.
٤- کوڕەکان کاتی زیاتر لەیاری میکانۆدا بەسەر دەبەن، بەڵام کچەکان زیاتر یاری بەبوکەشوشە دەکەن.
٥- کوڕان توندوتیژن و کچان هێمنترن.
٦- کچان شەرمنن، بەڵام کوڕان بەدەنگی بەرز خۆیان زاڵ دەکەن.
٧- یاری شانۆیی وەك خێزان (ماڵەباجێنە) زیاتر لەناو کچاندا باوە، یاری وەك عەسابەو سەرباز زیاتر لەناو کوڕاندا باوە.
٨- کچان توانای کردارییان زیاترە بۆ هەندێك کاری وەك قەیتان بەستن، قاپ شتن، گسك و جل شتن.

×مامۆستای یاریدەدەر لەکۆلێژی پـەروەردەی چەمچەماڵ-بەشی دەروونناسی

سەرچاوەکان:

١- جلال، سعد (١٩٨٥): الطفولة و المراهقة. ط٢. القاهرة. دار الفكر العربي
٢- استنبولي، نبيلة (٢٠١١): التربية الجنسية و الهوية الجنسية في الطفولة المبكرة.
http://www.jensanya.org/
.shownew.php
٣- گینات، هایم (٢٠١١): دایك و باوك و پەروەردەی منداڵ ڕێگای نوێ بۆ کێشە کۆنەکان. وەرگێڕانی : خەندە عەلی. سلێمانی، بەڕێوبەرێتی خانەی وەرگێڕان.
٤- شلتز، دوان (١٩٨٣) : نظريات الشخصية. مطبعة جامعة بغداد.
٥- قەرەچەتانی، کەریم شەریف (٢٠٠٩): سایکۆلۆژیای گەشە. سلێمانی. چاپخانەی دیلان.

حەوت وانەی شادی کە منداڵەکان فێرمان دەکەن

بۆ ئـەوەی بەشادی بژیت پێویست بەوە ناکات کە سۆراخی هیچ دەزگـاو ناوەندێك بکەیت یان بەشوێن هیچ ئامێرێکدا بگەڕێیت، هەر بەڕاستی پێویستیش بەخولی فێرکاری درێژخایەن ناکات و نابێت بگەڕێیتەوە سەر هیچ کتێبێکیش، تەنانەت پێویست بەتەکنیکەکانی یۆگا و تێرامانیش ناکات تا ئارامی و ڕۆشنایی وەدەسـت بێنیت، بەڵێ، ئەگەر لەشادی دەگەڕێیت ئەوا سەیرێکی دەوروبـەرت بکە و بزانە چ کەسێك بـەدرێـژایـی ڕۆژ خۆشحاڵ و شادە؟ ڕاست و دروست ئەوە منداڵانن کە پێکەنین بەدەنگێکی بەرز و بەشادییەوە بۆ ئەوان کارێکی سروشتییە، ئەگەر کات و تەمەنێك لەیاریکردن لەگەڵ منداڵانندا بەخەرج بدەیت ئەوە زۆر بەسادەیی خەندە و پێکەنینیان تۆش دەگرێتەوە، منداڵانن کاتێك کە نیگەران دەبن زۆر بەخێرایی نیگەرانییەکانیان لەبیر دەچێتەوە و تۆش دەتوانیت فێری پەند و وانە بیت لەوانەوە، ڕەنگە کات و سەردەمێکت وەبیر بێتەوە کە تۆش بۆ خۆت منداڵ بوویت و ئەو کاتەش ژیان چەندێك لاتان ئاسان و دوور

لەنیگەرانی و تووڕەیی بوو.
هەرچۆنێك بێت لێرەدا حەوت ڕەوش دەخرێتەڕوو کە بەهۆیانەوە دەتوانیت لەمنداڵانەوە فێری ئەوە ببیت کە چۆن خۆشحاڵ و شاد بیت:

ژیان لەکاتی ئێستادا

منداڵان بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش دەژیـــن، لـەیـەك کـات و ساتی ژیاندا هەستەکانیان تەنیا پەیوەستە بەهەمان ئەو ڕووداوەی کە لـەڕوودانـدایـە، زۆربـەی کات شاد و خۆشحاڵن، کاتێك کە لەسەر کەرەستەی یارییەکانیان دەیکەن بەجەنگ و هەرا، هەستی نێگەتیڤانەیان هەیە، بەڵام هەر لەگەڵ ئەوەی کە ڕووبەڕووی شتێکی تازە بوونەوە ئەوە هەستی نێگەتیڤانەی خۆیانیان لەبیردەچێتەوە و دووبارە شاد و خۆشحاڵ دەبنەوە.

بەڵام ئێمەی گەورەکان تەنانەت کاتێك کە کارەسات و ڕووداوێکی خراپیش کۆتایی دێت، هێشتا هەر لێی تـوڕە و بێزارین، ئێمە لەکۆکردنەوە و کەڵەکەکردنی خەم و تووڕەیی لەخۆماندا وەستا و مامۆستاین، بیر و هۆشمان تـا ئـەنـدازەیـەکـی زۆر دەستەویەخەی ڕابردووە و بەو شێوەی کە دەبێت لەکاتی ئێستاماندا بژین، ناژین، هەر لەبەر ئەمەیە کە لەکاتی ئێستاماندا ناژین ئیدی شاد و خۆشحاڵ بوونمان زۆر دژوارە. تەنیا لەسەر ئەو کاروبارانە تەرکیز دەکەن کە ئەنجامی دەدەن.

کاتێك کە منداڵێك گەمە و یاری بەکاغەوز و پەڕە دەکات، ئیدی لەبیری وێنەکێشانی دوای ئەو کـارەدا نییە یا بیر لەو قەڵایە ناکاتەوە کە سبەی دروستی دەکات، ئەو تەنیا لەسەر بابەتێك تەرکیز دەکات، ئێمە گەورەکان دووچـاری پەرێشانی دەبین، چونکە لەیەك کاتدا بیر لەچەندین شت دەکەینەوە و خۆمان لەلیستێکی گەورە لەو کارانەدا ڕۆدەکەین کە دەبێت ئەنجامیان بدەین، بەداخەوە، لەئەنجامی چەندین کاردا تەرکیزمان لەسەرە ئەنجامدانی هەرکامێکیان کەم بووەتەوە و کارەکانمان بەخێرایی ئەنجام دەدەین و دەرفەتی یەکلاکردنەوەی ڕەوتـی کارەکانمان نییە و کارەکانمان هەناسەمان لەبەر دەبڕن، لەخراپترین حاڵەتدا کاتێك کە فشاری کارەکان زۆر دەبن، ئەوا لەتەواوکردنی زۆرێکیاندا سەرکەوتوو نابین، لەبەرئەوە ئەگەر ئەنجامدانی کارەکە سەختە ئەوا کەمێك لەخێراییەکەی کەم بکەرەوە وسەرنجی خۆت لەسەر کارێك کۆبکەرەوە کە دەبێت سەرەتا و یەکەم جار ئەنجامی بدەیت، دوای تەواوکردنی ئەو کارە بڕۆ بۆ سەر ئەنجامدانی کارێکی دیکە. ئەگەر ژمارەی ئەو کارانەی کە دەبێت هاوکات ئەنجامیان بدەیت کەم بکەیتەوە، ئەوا ژیان لاتان شادتر و خۆشەویستتر دەبێت.

سودوەرگرتن لەهێز و توانای خەیاڵکردن

منداڵان هەمیشە سوود لەهێزی خەیاڵکردنی خۆیان وەردەگـرن چ لەکاتی یاریکردن و چ لەکاتی وێنەکێشان، ئـەوان گەمەو یارییەکانیان بەچیرۆکی ئەفسوناوی و سیحرو جادو فێلکارییەوە ئەنجام دەدەن کە لای گەورەکان کارێکی وا نەکردەیە، بەکەمێك بیرکردنەوەوە تێدەگەیت کە خەیاڵکردن تۆوی خۆشحاڵی و شادومانییە، کاتێك کە هەستەکانی خۆت ڕەها دەکەیت ئەوا ئەندۆرفینەکان ڕەها دەبن و هەستێکی گـەرم و خۆشەویستی تـەواوی بوونت دەگرێتەوە.

جێگەی سەرنجە کە ئێمەی تەمەن گەورە سوود وەرگرتنمان لەتوانای خەیاڵکردن بەفەرامۆشی سپاردووە، قوتابخانە ئەوەی فێرکردووین کە زیاتر جەخت لەسەر لای چەپی مێشکمان بکەینەوە و کەسێکی شرۆڤەکار بین، ئێمە ئەنجامدانی کارو چاوەڕوانییەکانمان زۆر بەسەخت و توند دەگرین، و لەم حاڵەتەشدا ئەگەرچی ئەو شتە وەدەستناهێنین کە دەمانەوێت یان کاروبارەکان بەپێی بەرنامە ناڕۆنە پێشەوە زۆر نیگەران دەبین و لەو ڕوانگەیەشەوە کە توانای خەیاڵکردنمان لەدەستداوە ئەوا ناتوانین لەبەرامبەر ئەگەرەکاندا کراوە و ئاسۆیین بین.

ئاییندەی بێ سنوور

بۆ زۆرێـك لەمنداڵەکان هەموو شتێك لەژیاندا شایانی ڕوودانە، سنورداریتی کاری ئـەوان ئاسمانە و هەموو ژیـان لەبەردەم خۆیاندا دەبیننەوە، هیچ کاتێك بۆ ئەوان درەنـگ نییە، ئەگەر بەدرێژایی ژیانت چاوەڕوانی ئەنجامی کارێکی ئەوا لەدووی بڕۆ، کۆتایی ئەوەی کە تۆ دەتەوێت ئەمەیە کە بۆ ژیانتان داخ و خەفەت مەخۆ، ئەگەر لێگەڕێیت کە ژیان ڕاوەستێت ئەوا ئەو کاتە هیچ خۆشحاڵییەکت نابێت.

هەمیشە شادبوون

منداڵان هەمیشە شـادی وخۆشحاڵی لەشتگەلێکی بچووکدا پەیدا دەکەن، کاتێك کە پەپوولەیەك دەبینن ئەوە دەوروژێـن، بـازدان لەبەرزاییەکەوە و ڕۆیشتن بۆ

> **منداڵان هەمیشە شادی وخۆشحاڵی لەشتگەلێکی بچووکدا پەیدا دەکەن، کاتێك کە پەپوولەیەك دەبینن ئەوە دەوروژێن، بازدان لەبەرزاییەکەوە و ڕۆیشتن بۆ سۆپەرمارکێتێك ئەوان دەخاتە حاڵ و جۆش و خرۆشەوە، ئەوان ئاوڕ لەشرۆڤە و لێکدانەوەی حاڵەتەکان نادەنەوە و هیچ کاتێك شتە خراپەکان نادەنە پاڵ کەسان و کارەکان بەئاسانی وەردەگرن**

سۆپەرمارکێتێك ئـەوان دەخاتە حاڵ و جۆش و خرۆشەوە، ئەوان ئاوڕ لەشرۆڤە و لێکدانەوەی حاڵەتەکان نادەنەوە و هیچ کاتێك شتە خراپەکان نادەنە پاڵ کەسان و کارەکان بەئاسانی وەردەگرن.

بۆ ئەوەی کە شادی وەبیر خۆت بهێنیتەوە، ئـەوە ڕووداوەکـان تۆمار بکە و هەڵیان بسەنگێنە، ئەو نیعمەتانەی کە لەژیاندا لێیان بەهرەمەندیت، بنووسە و بەشێوەیەکی ڕێکوپێك ئەو کارە بچووکانە ئەنجام بدە کە خۆشحاڵت دەکات، وەك خوێندنەوەی بەشێك لەو کتێبەی کە حـەزت لێیە یا پیاسەکردن لەپارکێکدا.

ئیمان و بـڕوای تـەواو بـەوە بێنە کە بەئارەزووەکانت دەگەیت.

ئیمان و بڕوای منداڵانن سەبارەت بەوەی کە دەگەن بەئارەزووەکانیان سەرسوڕهێنەرە، ئایا هەرگیز ئەوەتان بۆ هاتۆتە پێش کە لەبەرامبەر پێداگری منداڵەکان بۆ وەرگرتنی شتێك لەتۆ سەردانەوێنیت و شتەکەیان پێببەخشیت؟ بـاوەڕ بکە کاتێك دەبینیت لەدیتنی ڕوخساری ئەوان بێبەش دەبیت، توانای وەستانت لەبەرامبەر ئەواندا نامێنێت. نموونەیەکی دیکە کە دەتوانم بیهێنمەوە بریتییە لەحەز و ئـارەزووی منداڵەکان بۆ دیتنی جیهان، ئـەوان هەمیشە باس لەبەرنامەی گەشت و سەردانیان دەکەن،

بۆ ئەوەی کە شادی وەبیر خۆت بهێنیتەوە، ئەوە ڕووداوەکان تۆمار بکە و هەڵیان بسەنگێنە، ئەو نیعمەتانەی کە لەژیاندا لێیان بەهرەمەندیت، بنووسە و بەشێوەیەکی ڕێکوپێك ئەو کارە بچووکانە ئەنجام بدە کە خۆشحاڵت دەکات، وەك خوێندنەوەی بەشێك لەو کتێبەی کە حەزت لێیە یا پیاسەکردن لەپارکێکدا

باشی خۆ و متمانەکردن بەکەسانی دیکە

منداڵانن لەخودی خۆیاندا کەسانێکی باشن، ئەوان هەرگیز نایانەوێت زیان بەکەسانی دیکە بگەیەنن و بەشێوەیەکی سروشتی بیر لەوە ناکەنەوە کە کەسێك بیەوێت زیانیان پێبگەیەنێت، کاتێك کە ئەمجۆرە بیرکردنەوە و ئەندێشە عەیبدارەیان لەکەللەدا نەبێت، ئەوە بەسادەیی دەتوانن هەموو ئەو ڕۆژە شاد و خۆشحاڵ بن.

وا وێنا بکە کە ئەگەر هەموو کەسەکان توانییان بەشێوەیەکی ڕاست و دروست لەگەڵ یەکدی گەمە و یاری بکەن، دنیا چەندێك باش دەبـوو، کەسە گـەورە و بەتەمەنەکان دەبێت لەمنداڵەکانەوە فێری ئەوە ببن کە ناکۆکییەکانیان بخەنە لاوە و بایەخ بەیەکدی بدەن، تا عیشق و خۆشحاڵی دروست بکەن.

تەنیا گەردێکیش لەوەی کە بۆ ڕۆژێك دەگەن بەئارەزووەکانیان گومان ناکەن.

ئـایـا ئێمەش بـۆ گەیشتن بـەخـەون و ئارەزووەکانمان لەهەمان ئیمان و باوەڕ بەهرەمەندین؟ بێگومان نەخێر! ئێمە بەهۆی نیگەرانی بێ ماناوە ڕێگەی خۆمان داخستووە، ئێمە خۆمان لەسنورداریتی و سنوربەندی بیروباوەرماندا قەتیس کردووە، ئەگەر کارێك لەبەرژەوەندیمان کۆتایی نەیەت، ئەوا لەنیوەی ڕێگەدا ڕادەوەستین و خەون و ئارەزووەکانمان ڕادەستی خاك دەکەین .

لەفارسییەوە:
جەمال محەمەد هەڵەبجەیی

سەرچاوە:
ئیتلاعاتی علیمی ژمارە ٦ساڵی بیست و سێ

ڕێژەی شەکر کاردەکاتەسەر بڕیاردان

شیاوتیان فانگ و ڕۆبـەرت دفوراك دوو زانـای دەروونناسی ئەمەریکی ئـامـۆژگـاریـمـان دەکـەن بـەرلـەوەی هـەر بڕیارێکی گرنگ بدەین ژەمە خۆراکێکی باش بخۆین.

لـەتـوێـژیـنـەوەیـەکـدا کـە کۆمەڵێك کەس بەشدارییان تیادا کرد، داوایان لێکرا ئاوی لیمۆ بەشەکرەوە بخۆن و هەندێکیشییان تەنیا ئاویان خواردەوە، پاشان پرسیاریان لێکرا لەنێوان ئەم دوو هەڵبژاردنەدا یەکێکیان هەڵبژێرن: ئایا بڕێك پارەی کەمتان دەوێت کە ڕاستەوخۆ بێتە دەستتان؟ یان پێتان باشترە بڕێك پارەی زیاترتان دەست بکەوێت و چاوەڕێ بکەن؟

ئەنجامی توێژینەوەکە ئاشکرای کرد ئەو کەسانەی شەربەتی لیمۆ و شەکرەکەیان خـواردبـۆوە پێیان باش بوو چـاوەڕێ بکەن و بڕە پارەیەکی زیاتر وەربگرن، بـەڵام ئەوانەی هیچ یان تەنیا ئاویان خـواردبـۆوە پێیان باش بوو چـاوەڕێ نەکەن و ڕاستەوخۆ ئەو بڕە پارە کەمە وەربگرن.

هەرودوو زانای ناوبراو لەسەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە ئاماژەیان دا کە دەماخی مـرۆڤ پێویستی بـەوزەیـە بۆئەوەی هەڵبژاردنی درێژخایەن جێبەجێ بکات و گلۆکۆز بەخۆراکی دەماخ دادەنرێت.
کەواتە بەرلەوەی هیچ بڕیارێکی گرنگ لەژیانتدا بدەیت نان بخۆ یان هیچ نەبێت پەرداخێك شەربەتی فرێش بخۆرەوە!

دەمەوێت منداڵەکەم زیرەك بێت

سەرەتای ژیانی منداڵ، ئەو کاتە ئاڵتوونیەیە کە منداڵ تیایدا توانای بیرکردنەوە پەیدا دەکات، بەڵام هەندێجار بۆ باوك و دایك قورسە کە ڕێگەی نوێ بدۆزنەوە بۆ ئەوەی بیری منداڵەکانیانی پێ بجوڵێنن، ئەم خاڵانە یارمەتیتان دەدەن بۆ ئەوەی منداڵەکەت وریا و زیرەك بێت و توانای سەرنجدان و لێوردبوونەوەی بەهێز بێت.

پەیوەندی چاو دروست بکە

لەو کاتە کەمانەی کە چاوی منداڵەکەت کراوەیە، سوود وەربگرەو ڕاستەوخۆ سەیری چاوی بکە، منداڵ زوو دەم و چاوەکان دیاری دەکات، ڕووخساری دایك بۆ منداڵ زۆر گرنگە، هەندێك جوولە بۆ منداڵەکەت بکە، چونکە تەنانەت منداڵی دوو ڕۆژیش دەتوانێت هەندێك جوولەی سادە لاسایی بکاتەوە.

ڕێگە بدە وێنەی خۆی ببینێت

ڕێگە بدە منداڵەکەت لەئاوێنەدا سەیری خۆی بکات، لەوانەیە سەرەتا هەست بکات کە منداڵێکی دیکەی لەئاوێنەکەدا بینیوە، بەڵام عاشقی ئەوەیە کە کارێك بکات ئەو منداڵەی دیکەی ئاوێنەکە دەستی بۆ بەرز بکاتەوە و پێبکەنێت.

جیاوازیەکانی پیشان بدە

دوو وێنەی ڕووخساری منداڵەکەت لەدووری بیست بۆ سی سانتیمەتر بگرە، ئەم دوو وێنەیە بەشێوەیەك بێت کە لەیەك بچن، بەڵام جیاوازی بچووك لەنێوانیاندا هەبێت، بۆ نموونە لەوێنەیەکیان درەخت هەبێت و لەوەی دیکەیان نەبێت، تەنانەت منداڵیش دەتوانێت هەست بەجیاوازیەکان بکات، ئەمە لەبارە بۆ ناسینەوەی پیت و خوێندنەوەو ئامادەکاری منداڵ بۆ ئەو کارە لەداهاتوودا.

پێکەوە سەیری دیمەنەکان بکەن

منداڵەکەت باوەش بگرەو ئەم شوێن و ئەو شوێن بیگێڕە، لەبەرخاتری ئەو هەرچیەکت بینی باسی بکە (ئەوە پشیلەیەکی بچووکە)، (ئەو درەختە دەبینیت؟) یان (دەنگی ئیشپێکردنی ئەو ئوتومبێلە دەبیستیت؟) بەم شێوەیە هەلی ناکۆتا دەدەیتە منداڵەکەت بۆ دروستکردنی وشەی نوێ.

پێکەوە بچن بۆ شت کڕین

کاتێك هەست دەکەیت لەماڵەوە بێزاریت، منداڵەکەت ببەو بچنە سوپەرمارکێتێکی نزیك ماڵەوە، ڕووخساری خەڵکی، دەنگ و ڕەنگی ئەو شوێنە، سەرگەرمیەکی تەواو دەداتە منداڵ.

دیمەنەکان بگۆڕە

کورسی منداڵەکەت لەلایەکی مێزی نان خواردنەکەوە ببە لایەکی دیکە و گۆڕانکارییەك دروست بکە، بۆ ئەوەی منداڵەکەت بیربکاتەوە کە ئەو شتانە لەکوێدا بوون.

فرسەتی قسەکردنی پێ بدە

لەوانەیە هەرچی لەگەڵ منداڵەکەتدا قسە بکەیت، جگە لەنیگایەکی بچووکی ئەو هیچی دیکەت دەست نەکەوێت، بەڵام دەرفەتی بچووکی بدەرێ تا ئەویش بتوانێت قسە بکات، زوو منداڵەکەت ئەو هەلانە دەقۆزێتەوەو ڕێگەیەکی ئاسانیشە بۆ بەخێرایی فێربوونی قسەکردن لەمنداڵدا.

گۆرانی بڵێ

چەند دەتوانیت دڵخۆش و شادبە و گۆرانی بڵێ یان سروودێك، شیعرێك بخوێنە، بۆ نموونە (ئێستا شیرت دەدەمێ، شیرەکەت وادەدەمێ، دەتدەمێ، دەتدەمێ.....) واتە با قسەکان لەشێوەی گۆرانیەك، شیعرێکی ئاواز بۆ دانراودا بێت، توێژەران دەڵێن ئاوازە میوزیکیەکان یادەوەریەکی باشە بۆ فێربوونی خێرای وەرزش.

ئەگەر توانیت شیری خۆت بەمنداڵەکەت بدە تا چەند توانێت بەردەوام بە لەسەری، تاقیکراوەتەوە ئەو منداڵانەی پێشتر شیری دایکیان خواردووە لەقوتابخانە زیرەکترن، جگە لەوەش کاتی شیر خواردن کاتێکی تایبەتەو پێویستە (گۆرانی وتن، قسەکردن، دەست هێنان بەمووی سەری منداڵ) تیایدا ڕەچاو بکرێت و دایك بەسۆزو خۆشییەوە ئەو کارانە بکات

خۆت یاری دابهێنە

دەستەکانت دابخە و ڕێگە بدە منداڵەکەت پەنجەکانت بکاتەوە، تاوای لێدێت دەست دەکاتەوە و لەوانەیە گوێت ڕابکێشێت لەسەرئەوەی هیچی تیادا نەبووە، زمانی لێدەربهێنە، سەرت بجوڵێنە و ئاوازی بۆ بڵێ، هەریەکە لەم کارانە سێ بۆ چوار جار دووبارە بکەرەوە، دواتر یاساکان بگۆڕەو ڕێگە بدە منداڵەکە خۆی ئەمانە دووبارە بکاتەوە بزانە چی دەکات؟ لەوانەیە ئەنجامێکی دڵخۆشکەری هەبێت.

یاری بەپەنجەکانی قاچی بکە

لەڕاستیدا دەتوانیت یاری بەسەر تا پێی منداڵەکەت بکەیت، بۆ نموونە ختووکەدان یان یاریکردن بەژێر چەناگەیی و مل و دەست و قاچەکانی، وا لەمنداڵ دەکات پێشبینی ڕووداوەکان بکات.

خۆت کۆمیدی بکە

بەشێوەیەکی کۆمیدی قسە بکە و ڕەفتار بکە، منداڵ بەدەنگی کۆمیدی و شێتانە و منداڵانە دەکەوێتە پێکەنین و بیر لەو جۆرە قسەکردنانەی تۆ دەکاتەوە.

کارەکان ڕوون بکەرەوە

ئەگەر پێش داگیرساندنی گڵۆپ بڵێیت (دەچم گڵۆپەکە دادەگیرسێنم)، بەم شێوەیە پەیوەندییەك لەنێوان تۆو منداڵ و کارەکەدا دروست دەبێت.

گاڵتەی لەگەڵ بکە

وێنەی باوکی خۆتی پیشان بدەو پێی بڵێ ئەوە دایکمە، دواتر بەمنداڵەکەت بڵێ کە گاڵتەم لەگەڵ کردوویت، پێبکەنە بەگاڵتەکردنەکەی خۆت تا هەست بەو گاڵتەیە بکات.

شیری دایك

ئەگەر توانیت شیری خۆت بەمنداڵەکەت بدە تا چەند توانێت بەردەوام بە لەسەری، تاقیکراوەتەوە ئەو منداڵانەی پێشتر شیری دایکیان خواردووە لەقوتابخانە زیرەکترن، جگە لەوەش کاتی شیر خواردن کاتێکی تایبەتەو پێویستە (گۆرانی وتن، قسەکردن، دەست هێنان بەمووی سەری منداڵ) تیایدا ڕەچاو بکرێت و دایك بەسۆزو خۆشییەوە ئەو کارانە بکات.

بیری بخەرەوە

لەگەڵ سەرەتای زمان پژانی منداڵەکەت باشترین سوود ئەوەیە کە فێری بکەیت

ئەندامەکانی لەشی خۆی بناسێت و جل وبەرگی جیاوازیش بناسێت، هەر کارێك دەکەیت بۆ منداڵەکەتی شیبکەرەوە تا وای لێبێت کارەکانی ڕۆژانەی پێشبینی بکات.

پشووی پێ بدە

هەر ڕۆژەو چەند دەقیقەیەك دابنێ و لەگەڵ منداڵەکەت هیچ کارێك مەکە تەنیا لەسەر زەوی لەتەنیشتی دابنیشە، میوزیك ئیش پێ مەکە، ڕووناکی ژوورەکە کەم بکەرەوە و یاری مەکە، ڕێگە بدە خۆی تێبینی بکات و ئەو چەند دەقیقەیە تۆ بۆ کوێ دەبات.

تەلەفزیۆن بکوژێنەرەوە

مێشکی منداڵەکەت پێویستی بەگفتوگۆی ڕووبەڕووە کە هیچ بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی ئەگەرچی فێرکاریش بێت ناتوانێت ئەوە فەراهەم بکات، هەوڵ بدەن ئێوە وەك باوان ئەو کارە بکەن.

سەربازیانە یاری بکە

بەناو ماڵەکەدا لەسەر سنگ بڕۆ یان بەگاگۆڵکێ و خێراییەکەت زیاد و کەم بکە و لەشوێنە گونجاوەکان بوەستەو یاری دەست پێبکە.

ڕێگە بدە تلاوتل بکات

منداڵەکەت فێربکە خۆی تلاوتل پێ بکات و خۆی گرمۆڵە بکات هاوار بکات، ڕێگە بدە وەك تایە بەدەوری خۆیدا بسوڕێتەوە و تەقلە بدات.

هاوڕێی بە و چاودێری بکە

هەرچەندە منداڵەکەت گەورەتربێت هەوڵی زیاتر دەدات بۆ ئەوەی خۆی جوڵە و ڕەفتاری سەربەخۆ بکات هەروەها سەرنجی ئەوە دەدات ئایا تۆ لاسایی دەکەیتەوە یان نا؟ بۆ نموونە دەنگی ئاژەڵ دەردەکات، بەرەو دوا لەسەر سنگ دەڕوات، پێدەکەنێت، تۆش وەك ئەو بڕۆ و هاوڕێی بە.

پێشبڕکێی لەگەڵ بکە

پێشبڕکێی لەسەر سنگ ڕۆیشتن یان گاگۆڵکێ لەسەر زەوی، سەرین، کەلوپەلی یاری، فەرش بکە و پێشانی بدە کە چۆن ئەو بەربەستانە ببڕێت، بەم یارییانە جوڵەی پێیەکانی بەهێزدەبن.

لەسەر زەوی یاری بکە

لەسەر زەوی ڕابکشێ و ڕێگە بدە منداڵەکەت بەگاگۆڵکێ یان بەتلاوتل بەسەرتا بڕوات، ئەم یارییە لەهەموو یارییەکانی دیکە هەرزانتری تێدەچێت و لەهەمووشیان لای منداڵەکەت شادی بەخشترە، هاوکاری منداڵەکەت دەکات لەچارەسەری کێشەکانی لەداهاتوودا.

هەر شتێکی فڕێدا بۆی بەرەوە

منداڵەکان کەلوپەل و یاریەکانیان فڕێ دەدەنە سەر زەوی، لەوانەیە بەمە ناڕەحەت بیت، بۆیان نزیك بکەرەوەو بادووبارەی بکەنەوە، لەوانەیە منداڵەکەت بیەوێت یاسای هێزی کێشکردن فێر ببێت و تاقیبکاتەوە، چەند کاغەزێك لول بکەو وەك تۆپی تێنسی لێ بکەو سەبەتەیەك بخەرە ژێر کورسیەکەی بۆ ئەوەی نیشانە گرتنەوە تاقیبکاتەوە.

منداڵەکەت ڕابهێنە

هەر چەندێك منداڵەکەت بەفووکردنە دەم و هەناسە هەڵمژین و دەرپەڕینی ڕابهێنی، منداڵەکەت ئەوەندەیتر خۆشحاڵ و پێکەنیناوی دەبێت و پێشبینی زیاتر دەکات.

یاری(گوڵ) و(قت)ی لەگەڵ بکە

سێ قاپی بەتاڵی خواردن دابنێ لەگەڵ یەك میکانۆی بچووك لەژێر یەکێکیان بشارەوە، جێگاکانیان بگۆڕە، ڕێگە بدە منداڵەکەت خەڵاتەکە بەدەست بهێنێت.

شتەکانی لێ بشارەوە

یاریەکی خۆشە، کەلوپەلەکان یان هەر شتێکی دی بشارەوەو ڕێگە بدە خۆی بەشوێنیاندا بگەڕێ و کەمێك تۆش هاوکاری بکە.

لەپێناوی ئەودا چیرۆکەکان بەدەنگی بەرز بخوێنەرەوە

ئەو چیرۆکەی کە حەزی لێیەتی بۆی بهێنە و لەجێگای کەسایەتی سەرەکی چیرۆکەکە ناوی منداڵەکەت دابنێ، ئەمە بۆ ئەو زۆر باشترە.

بەیەکەوە بچن بۆ کتێبخانە

ئەگەر لەو شوێنەی شارەکەت، بەرنامەی خوێندنەوەی کتێبی منداڵان هەیە، بەدڵنیاییەوە دەبێت منداڵەکەت ببەیتە ئەو شوێنە، یان بیبەیتە پێشانگای بووکەڵەکان، بینینی ڕەفەی کتێبخانەو سەیرکردنی کتێب زۆر باشە.

فێری(ئەلف و بێ)ی بکە

هەر هەفتەی بەیەکێك لەپیتەکانی (ئەلف و بێ) تایبەت بکە، بۆ نموونە کتێبێك بخوێنەوە کە ناونیشانەکەی بە(ئەلف) دەست پێبکات، خواردنێك بخۆ کە بە(ئەلف) دەست پێبکات، نان لەسەر شێوەی(ئەلف) ببڕەو لەسەر تەختە وێنەی (ئەلف)ی بۆ بکە.

هەموو شتێك بژمێرە

لەکاتی یاریکردنی میکانۆدا بزانە چەند باڵخانە یان چەند چین دروست دەکات بیژمێرە، یان قادرمەکانی ماڵەوەتان بژمێرە، یان پەنجەکانی دەست و قاچت یان هی منداڵەکە بژمێرە، هەموو شتێك بەدەنگی بەرز بژمێرە، زوو دەبینیت کە ئەو بەئاسانی ئاشنایەتی لەگەڵ ژمارەدا پەیدا دەکات.

کتێب بخوێنەرەوە

توێژەرەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە تەنانەت ئەو منداڵانەی تەمەنیان هەشت مانگە پێویستە دوو تا سێ جار چیرۆکێکیان بۆ بخوێنرێتەوە، بەمە هەندێك وشەی چیرۆکەکە لەبەردەکەن، توێژەرەوەکان باوەڕیان وایە کە ئەمە هۆکارێکە بۆ ئەوەی بەزوویی فێری زمان و وشە ببن.

کلینێکس بدەرە منداڵەکەت

پاکەتە کلینێکسەکە بخەرە دەست منداڵەکە و وازی لێبهێنە باهەمووی دەربهێنێت، لەوانەیە تۆ هەزار دینارێك زەرەر بکەیت، بەڵام ئەو هەستی بەرکەوتنی بەهێز دەبێت. وازی لێبهێنە دەست لەهەموو شتێك بدات هەندێك پارچە قوماش بهێنە (حەریر، لۆکە، نایلۆن... هتد) بیانهێنە بەدەست و قاچی منداڵەکەتدا یان وازی لێبهێنە خۆی ئەو کارەبکات بۆئەوەی بتوانێت بەبەرکەوتن جیاوازی لەنێوانیاندا بکات.

ڕێگە بدە منداڵەکەت بەخواردنەکەی یاری بکات

ئەو کاتەی کە منداڵەکەت ئامادەیە، هەندێك خواردنی بۆ ئامادە بکە کە تامیان جیاواز بێت وەك (نان، شاتوو، برنج، سریلاك... هتد)، منداڵەکە ڕادێت لەسەر دەست بردن بۆیان و هەستەکانی تاقیدەکاتەوە.

شوێن بگۆڕە

منداڵەکەت بکە باوەش و لەماڵ دوور بکەوەوەو دەستی بدە لە (پەنجەرەیەکی سارد، قوماشێکی نەرم، چیمەن، دیواری خانوو... هتد) بۆ ئەوەی هەستەکانی تاقی بکاتەوەو هەریەکە لە(ساردی، نەرمی، زبری، سافی... هتد) بۆ شی بکەرەوە.

لەفارسیەوە: هیوا

سەرچاوە:

گۆڤاری (سیب سبز)، ژمارە:٣٣

لەشیری خۆت بێبەشی مەکە

لەوەتەی مشتومڕ لەسەر بەهای شیری دایک دروست بووە، توێژینەوەی زانستی زۆرتر ئەنجامدراون کە بەتەواوەتی سەلماندوویانە شیری دایک نەك تەنیا سەرچاوەیەکی گەورە و باشی خۆراکییە بەڵکو کاریگەریشی هەیە لەسەر سیستمی بەرگری و ڕادەی زیرەکی و خووی خواردنی ڕێکوپێك لەدوای منداڵی.

ئەگەر لایەنی بەها خۆراکییەکەی لەبەرچاو بگرین، ئەوا بەبێ زیادەڕۆیی پڕە لەهەموو ئەو شتانەی کە کۆرپە پێویستی پێیەتی، شیرەکەت لەگەڵ خواردنی خۆت و لەگەڵ بەرنامەی شیرپێداندا گۆڕانی بەسەردا دێت، لەڕاستیشدا پێکهاتەکەی چەند جارێك گۆڕانی بەسەردا دێت لەڕۆژدا. ئەگەر تۆ تازە بوویت بەدایك، یان ئەگەر کەسێکیت کە کارت یارمەتیدانی ژنی دووگیان و دایکی شیردەرە، ئەم ٢٠ ڕاستییە سەرسوڕهێنەرە لەوانەیە بیرکردنەوەت دەربارەی شیری دایك بگۆڕێت.

ڕژانێك لەهۆرمۆنەکان دەبێتەهۆی دروستبوونی شیری دایك

کاتێك کۆرپەکە لەدایك دەبێت (ویلاشەکە لێدەکرێتەوە)، ڕژانێك لەهۆرمۆنەکاندا ڕوودەدات. ئەمەش دەبێتەهۆی چالاکبوونی هۆرمۆنی پرۆلاکتین، کە فەرمان دەدات بەمەمکەکانت بەوەی کە ئێستا کاتی شیر دروستکردنە.

شیردانی مەمك مەترسیی قەڵەویی منداڵ کەمدەکاتەوە

دوو ساڵ لەمەوبەر، توێژینەوەیەك دەریخست کە شیرپێدان بەمەمك دەبێتەهۆی ڕێکوپێك نانخواردن لەمنداڵانی تەمەن پێش قوتابخانەدا. ئەو منداڵانەی بەبوتڵ شیریان پێدەدرا، هەرچەند ئەگەر شیرەکە شیری بەپەمپ ڕاکێشراوی دایکیشیان بوویێت، کەمتر هەستیان بەتێربوون دەکرد و بەردەوام لەخواردندا بوون. ئەمەش، بەبڕوای زانایان، زۆرتر پەیوەندییەکی ڕەفتارییە وەك لەوەی خۆراکی بێت.

شیری دایك پێویستی بەئاوە

ئەو ژنانەی شیر دەدەن زۆرتر تینوویان دەبێت و پێویستە بۆ هەر دانیشتنێکی شیردان پەرداخێك ئاو بخۆنەوە.

شیرە ڕژێنەکانی مەمك لەماوەی سێ مانگی دووەمی سکپڕیدا گەشە دەکەن

مەمکەکان لەماوەی سێ مانگی دووەمدا کە ڕژێنە تورەکە ئاساکانی گەشەدەکەن، ئامادە دەبن بۆ دروستکردنی شیر، بەیارمەتیی زۆربوونی ئیسترۆجین و لاکتۆجین و هۆرمۆنەکانی دیکە. کە کۆرپە دێتە دنیاوە و دەست دەکات بەمژینی مەمك، پرۆلاکتین چالاك دەبێت، کە ئەویش دەبێتەهۆی هاندانی هۆرمۆنێکی دیکە کە پێی دەڵێن ئۆکسیتۆسین، کە لەڕاستیدا دەبێتەهۆی دەردانی شیر.

شیری دایك هاوتای نییە

شیری دایك بەردەوام لەگۆڕاندایە و ناتوانرێت لەبەری بگیرێتەوە، شیری دایکێك لەشیری دایکێکی دیکە ناچێت و ئەو شیرەی کە لەکاتێکی ڕۆژدا لەدایکێکی وەردەگیرێت لەشیری هەمان دایك ناچێت لەکاتێکی دواتری هەمان ڕۆژدا.

لەماوەی هەر شیرپێدانێکدا، شیر گۆڕانی بەسەردا دێت

ئەوەش لەبەر ئەوەی پێکهاتەی ڕاستەقینەی شیر لەشیردانێکەوە بۆ شیردانێکی دیکە دەگۆڕێت، کاتێك سەرەتا کۆرپە دەست بەمژینی دەکات، شیرەکە بەزۆری لەلاکتۆس و پرۆتینەکان پێکدێت و ڕەنگێکی شینباوی هەیە، لەکۆتاییەکانی شیرداندا، کۆرپە شیرە پاشینە دەمژێت، کە بەزۆری لە چەوری پێکدێت و گەرمۆکەی پێویست دەبەخشێت بەکۆرپە.

شیری دایك لەدوو جۆر پرۆتینی سەرەکی پێکدێت

شیر هەردوو پرۆتینی سەرەکی (ویی) و (کاسین)ی تیادایە. پرۆتینی ویی زۆرترە لەکاسین، و توانایەکی زۆری هەیە بۆ بەرگریکردن لەدژی نەخۆشی. ئەگەر تۆ شیری دیکە بۆ کۆرپەکەت بەکار دێنیت، هەوڵبدە شیرێك بێت کە ویی و کاسینی هاوشێوەی شیری سروشتی دایك بێت، ئەگینا کۆرپەکەت ئەگەری توشبوونی زۆرترە بەنەخۆشی و کێشەی هەرسکردنی شیر.

مەمکەکانت هەمیشە بڕی پێویست شیر بەرهەم دێنن

بەشێوەیەکی بەرچاو، مەمکەکانت، بە بێ زیاد و کەم، هێندە شیر دروست دەکەن کە کۆرپەکەت پێویستی بێت. کە سەرەتا شیردەدەیت، مەمکەکانت بڕێکی زۆرتر شیر بەرهەم دێنن، بەڵام کە شیردان کەمدەبێتەوە، جەستەت بەشێوەیەکی سروشتی دەوەستێت لەبەرهەمهێنانی بڕە شیری ناپێویست.

شیرەکەت هەر ئەوەندە ڤیتامینی تیادایە کە خۆت دەیخۆیت

لێتێنەگەیشتنێکی باو لەسەر شیری دایك ئەوەیە کە لەبنچینەدا زۆر دەوڵەمەندترە لەشیری دیکە، هەر لەبەر ئەوەی سروشتییە، بەڵام شیرەکەت تەنیا ئەو ڤیتامینانەی تیادایە کە ئێستا لەلەشتدا بوونیان هەیە. لەبەر ئەوە پێویستە ژنی دووگیان و شیردەر حەبی ڤیتامینەکان و خواردنی تەندروست بخوات تا بڕی پێویستی دەستکەوێت لە ڤیتامین A، D، E، K، C، ڕایبۆفلەیڤن ، نایەسین ، پانسۆسەنیك ئەسید.

کهول لەشیرەکەتدا دەبێت

ئەگەر تۆ بەبەرنامە شیردەدەیت، پێویستە وریای بڕی کهولی وەرگیراو بیت تەنانەت لەدوای منداڵبوونیش. کهول، هەروەك چۆن دەچێتە ناو خوێنی دەمارەکانتەوە، ئاوهاش لەناو شیرەکەتدا بوونی دەبێت. خواردنەوە قەدەغە نییە، بەڵام چاکتر وایە چەند سەعاتێك پێش شیردان و تەنیا پێکێك یان دووان بخۆیتەوە، بۆ ئەوەی جەستەت بتوانێت کهولەکە بسوتێنێت. ئەگەر زۆرترت خواردەوە، شیرەکەت بەپەمپ دەربێنە، بۆ ئەوەی دوایی شیرپێدانی کۆرپەکەت نەپچڕێنی و تەندروستیی نەکەوێتە مەترسییەوە.

شیری تازەی دایك زۆر دەمێنێتەوە

شیری تازەی دایك بۆ ماوەی هەشت سەعات لەپلەی گەرمی ژوورێکی ئاساییدا دەمێنێتەوە و پێنج بۆ حەوت ڕۆژیش ئەگەر لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، بەڵام تەنیا دڵنیابە لەوەی هێشتا تێکنەچووە و مەشهێڵە پسکێت و شتی تێبکەوێت.

دەتوانیت لەفریزەردا هەڵیبگریت

ئەگەر دەزانیت ناتوانیت بەپێی کاتی دانراو شیر بدەیت بەکۆرپەکەت و ئەگەر کاتت هەبێت بۆ ڕاکێشانی شیرەکە بەپەمپ، ئەوا

دەتوانیت بەبەستن بیپارێزیت، دەتوانیت دەبەیەکی تایبەت بەفریزەر بەکاربهێنیت بۆ هەڵگرتنی شیرەکە تا نزیکەی سێ بۆ چوار مانگ لە فریزەری ئاساییدا و تا شەش مانگیش هەڵدەگیرێت ئەگەر پلەکەی لەسفردا بێت.

مایکرۆوەیڤ شتێکی باش نییە بۆ شیر

هەرگیز مایکرۆوەیڤ بەکار مەهێنە بۆ گەرمکردنەوە یان تواندنەوەی شیری بەستوو، چونکە مایکرۆوەیڤ بەشێوەیەکی نایەکسان شت گەرمدەکاتەوە و لەوانەیە شیرەکە لەلایەکەوە زۆر گەرم بکات، هەرچەند تۆ لەلاکەی دیکەوە تاقیتکردوەتەوە و ئاسایی بووە.

هەر گۆی مەمکێك پانزە بۆ بیست دەرچەی تیادایە بۆ لێوەهاتنی شیر

هەر گۆیەك کۆمەڵێك کونۆچکەی وردی هەیە بۆ لێوەدەرچوونی شیر، بەپێی خەملاندنی پزیشکەکان نزیکەی پانزە بۆ بیست دەرچە دەبن.

ژەك، یان شیری بەرایی، لەسەرخۆ دروست دەبێت

کاتێك گەدەی کۆرپەکەت لەوپەڕی بچووکیدایە، لەچەند ڕۆژی سەرەتای هاتنە ناو دنیای، شیری سەرەتاییت، کە پێی دەوترێت ژەك، بەڕێژەی زۆر کەم بەرهەم دێت، بۆ ئەوەی لە کۆرپەکەت زیاد نەبێت. ژەك پرۆتین و دژەتەنی زۆری تیادایە کە لە دایکەوەیە، سێ هێندەی شیری ڕەخسیوی تیادایە، بەڵام چەوری و شەکری کەم تیادایە، چونکە کۆرپە لەچەند ڕۆژی سەرەتای تەمەنیدا پێویستی پێیان نییە.

دایکان دەتوانن شیر بەمنداڵی یەکتر بدەن

ئێستا بەشێوەیەکی ئاسایی، (دایکی شیری) باوی نەماوە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بەڵام شیردان بەمنداڵی یەکتر هێشتا شتێکی گونجاوە. هەندێك دایك لایان خۆش نییە، و ڕانایەن لەگەڵ ئەو پەیوەستبوونە سۆزییەی منداڵەکانیان ئەگەر بێتو دایکێکی دیکە شیریان بداتێ، بەڵام لەڕاستیدا ئەوە شتێکی باشە بۆ ئەو دایکە سەرقاڵانەی کە نایانەوێت بەپەمپ شیری خۆیان ڕاکێشن. تەنانەت هەندێك دایك کە ئامادەن شیر بەکۆرپەی یەکتر بدەن، کاتی سەرقاڵی کۆرپەکانیان دەبەنە لای یەکتر تا ئیش و کاریان ڕاپەڕێنن، یان بۆ یارمەتیدان لەکاتی نەشتەرگەریی مەمکدا.

دەکرێت پەنیری لێدروست بکرێت

لەوانەیە کارێکی قێزەون بێت بەلاتەوە، بەڵام شێفێکی بەناوبانگی نیویۆرك، شیری ژنەکەی خۆی کرد بەپەنیر و لەچێشتخانەکەی خۆیدا پێشکەشی کرد. بەڕێوەبەرایەتیی تەندروستیی نیویۆرکیش خێرا ئەو کارەی قەدەغە کرد، بەڵام ڕەخنەگرێکی بواری خۆراك هەوڵیدا هەرچۆنێك بێت تاقیی بکاتەوە، ئیتر بۆی دەرکەوت کە هەرچەند تا ڕادەیەك تامێکی ئەوتۆی نییە و کەمێك شیرینە، بەڵام پێکهاتەیەکی پێشبینی نەکراوە و زۆر حەزی لێناکەیت. نەرمی و جیرییەکی سەیریشی هەیە، وەك شیرینی پانا کۆتا وایە.

شیری دایك توانای زیرەکی زۆر دەکات

سەرەڕای کەمکردنەوەی مەترسیی قەڵەوی لەمنداڵیدا، زانایان بڕوایان وایە شیری دایك توانای زیرەکیش زیاد دەکات لەکۆرپەدا. لەوانەیە توانای زیرەکییان بگاتە هەشت پلە سەروتر لەچاو ئەو کۆرپانەی کە شیری دایك ناخۆن، بەتایبەتی لەهەڵسەنگاندنی زارەکیدا، ئەوەش بۆ خۆی گریمانێکی دوو بەشییە: ماددەکانی ناو شیری دایك یاریدەی گەشەکردنی مێشك و کارامەییەکانی بیر و هۆش دەدەن، لەهەمان کاتیشدا کرداری شیرپێدان خۆی لەخۆیدا ئەزموونێکی گەرموگوڕی پڕ سۆزە و یاریدەی بەرەوپێشچوونی کۆرپە دەدات.

شیری دایك باشترین دەرمانە

کۆرپە، هەرچی خۆراکی پێویست و هێزی دژ بەنەخۆشی هەیە لەشیری دایکەوە وەریدەگرێت، کە وادەکەن نەخۆشکەوتن و ناساغی دوور بێت لێیەوە. ئەگەر لەنێوان شیرپێدانی بتڵ و شیرپێدانی مەمکدا بگوێزیتەوە، ئەوا کۆرپە هەمان سوودی دەستگیر نابێت. شیرپێدانی مەمك بۆ ماوەی شەش مانگ پێویستە تا نەخۆشی دووربخاتەوە لەساڵی یەکەمدا.

لەپاڵ ئەوەشدا، کە دایکێك فیچقەیەك شیری خۆی دەکاتە چاوی منداڵە بچووکەکەیەوە تا چاوە سوور هەڵگەڕاوەکەی چاك بکاتەوە، منداڵەکە زۆر خێرا و بەبێ هیچ دەرمانێك چاك دەبێتەوە، بەڵام تا ئێستا لێکۆڵینەوەیەکی زانستی ئەنجام نەدراوە تا بەدواداچوون بکات بۆ ئەمە.

پێکهاتەی شیر گۆڕانی بەسەردا دێت لەماوەی ڕۆژدا

هەروەك چۆن شیرەکەت لەماوەی هەر شیرپێدانێکدا دەگۆڕێت، ئاوەهاش پێکهاتەکەی لەماوەی ڕۆژدا دەگۆڕێت و کاریگەریی دەبێت لەسەر ڕێژەی ئەو کالۆرییانەی کە کۆرپەکەت لەهەر دانیشتنێکدا وەریدەگرێت. فاکتەرێکی دیکە کە ڕەنگە کاریگەریی هەبێت بەسەر پێکهاتەی شیرەوە بریتییە لەخۆراکی دایك، کە دەبێتە دیاریکەری ئەوەی ئاخۆ بڕی چەندێك چەوری و کالۆری دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپە.

لەئینگلیزییەوە: ئاری ئازاد تاهیر

سەرچاوە:

http://www.nursingschools.net

قۆناغەکانی گەشەی منداڵ

منداڵ

بەچەند قۆناغێکی گەشەدا تێپەڕ دەبێت، منداڵ هەمیشە جوڵەی نوێ ئەنجام دەدات وەك تەپاوتل لەسەر زەوی کە بەردەوام تووشی بەرکەوتن دەبێت، دایك چۆن ئاگاداری منداڵەکەی دەکات تا لەزیان بیپارێزێت؟ ئەو ڕێنماییانە چین کە پێویستە هەموو دایکێك ڕەچاوی بکات تا منداڵەکەی فێری دانیشتن ببێت بێئەوەی پشتی تووشی زیان ببێت؟ کاتێك هێشتا ساوایە ئەگەر پەنجەیەکت بخەیتە ناو دەستە بچووکەکانییەوە تێبینی دەکەیت پەنجەت دەگوشێت، چۆن هانی دەدەیت فێری شت گرتن ببێت؟ دایك زۆر جار تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت کاتێك منداڵەکەی فێری ڕۆیشتن نابێت، چۆن دڵنیا دەبیت کە منداڵەکەت سروشتییە و هیچ کێشەیەکی نییە؟ باشترین خۆراك چییە بۆ منداڵ سەرباری شیری خۆت و پێویستە لەکەیەوە دەست بکەیت بە خۆراکپێدانی؟ منداڵەکەت ددانی دەرهاتووە؟ ئەی بێتاقەت بووە پێی؟ چۆن پارێزگاریان لێدەکەیت؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری دیکە لەم بابەتەدا دەخەینەڕوو وێڕای چەندین ڕێنمایی دیکە.

چەندین قۆناغ هەیە پێش ڕۆشتنی منداڵ دەکەوێت بەشێوازی جیاواز، بۆ نموونە لەکاتی خەوتن یان دانیشتن یان گاگۆلکێدا، گاگۆلکێ بریتییە لەو جوڵەیەی کە منداڵ ئەنجامی دەدات پێش ئەوەی ڕاستەوخۆ دەست بەڕۆشتن بکات، منداڵ بەر لەوەی دەست بەسکە خشێ بکات چەند هەنگاوێکی جیاواز ئەنجام دەدات:

-منداڵی تازە لەدایك بوو بەسەر سکیدا دەخەوێت و هەردوو قاچی دەنوشتێنێتەوە لەژێر سکی و سەریشی لەتەنیشتەوەیە.

-لەمانگی سێیەمدا دەتوانێت ڕوخساری بەرز بکاتەوە و قاچی کۆکاتەوە.

-لەمانگی چوارەم و پێنجەمدا سنگی بەرز دەکاتەوە و دەست دەکات بەجوڵە وەك ئەوەی مەلە بکات.

-لەمانگی شەشەمدا پەستان دەخاتە سەر دەستەکانی و لەشی بەرز دەکاتەوە.

-بەتەواوی گاگۆلکێ دەکات هەتا دەگاتە مانگی نۆ و دە.

تێبینی: منداڵ هەمیشە جوڵەی نوێ ئەنجام دەدات وەك تەپاوتل لەسەر زەوی کە بەردەوام تووشی بەرکەوتن دەبێت، بۆیە لەسەر دایك پێویستە ئاگای لەدەرگا و وایەری کارەبا بێت تا منداڵ تووشی ئازار و زیان نەبێت.

ئەو ڕێنماییانە چین کە پێویستە هەموو دایکێك ڕەچاوی بکات تا منداڵەکەی فێری دانیشتن ببێت بێئەوەی پشتی تووشی زیان ببێت؟

- پێش ئەوەی منداڵ خۆی توانای دانیشتنی هەبێت، بەچەندین قۆناغدا دەڕوات کە تیایدا پێویستی بەهاوکاری دایك و باوکی هەیە، ئەوەش لەسەرەتادایە هەتا بتوانێت بەتەواوی پشت بەخۆی ببەستێت.

- بۆ ئەوەی منداڵ دانیشێت پێویستە توانای بەرزکردنەوەی سەری هەبێت بەتەواوی و بەبێ لەرزین و پێویستیشە پشتی ڕێك بێت.

- منداڵ لەمانگی سێیەمەوە دەست دەکات بەدانیشتن بەهاوکاری دایکی کە پێویستە پاڵپشتی بۆ دانرێت بەشێوەیەك پشتی ڕێك بێت و سەریشی بگرێت، چونکە تێبینی لار بوونەوەی دەکرێت بۆ دواوە یان بۆ پێشەوە.

- دوای مانگی سێیەم یان چوارەم نابێ ترسمان لەمنداڵەکە یان چەمانەوەی پشتی هەبێت ئەگەر بەباشی هاوکاری کرابێت، جار ناجارێك منداڵەکە حەز دەکات بۆ پێشەوە خۆی بێنێت و خۆی بەدەستەکانی دەگرێتەوە.

- لەمانگی حەوتەمدا بۆ چەند دەقیقەیەك بەتەنیا دادەنیشێت بەبێ هاوکاریکردنی کەس و دەتوانێت یارییەکانی بەدەستی بگرێت بەبێ ئەوەی بکەوێت بەپێشدا. لەمانگی دە یان یانزە دەتوانێت لا بکاتەوە بۆ لا یان دواوە بێئەوەی هاوسەنگی خۆی لەدەست بدات.

بەکارهێنانی دەستی

- ئەگەر دەستت خستە ناو لەپی دەستیەوە خێرا دەیگرێت و پەستان دەخاتە سەری و هەوڵیش دەدات ڕایکێشێت، هەرچەندە منداڵ بەم کردەوەیەی خۆی هەست بەخۆشی و شادی دەکات، بەڵام درك ناکات و هەر بەخۆڕسك ئەم جوڵەیە ئەنجام دەدات، منداڵ پێویستە لەلایەن دایك یان باوکیەوە ئەو تاقیکردنەوەیەی بۆ ئەنجام بدرێت بۆ سەلماندنی ئەوەی کە کۆئەندامی دەماری دروستە.

- پاشان نەریتەکانی منداڵ دەست بەگۆڕین دەکەن لەکاتی گرتنی شتەکاندا و ئەگەر یارییەکی بچووك دانێیت و دەنگ دەر بکات ئەو بەدەستەکانی دەیگرێت.

- بۆ هاندانی بەرزکردنەوەی دەستەکانی دەتوانرێت یارییەکانی بەپەتێك و بەبەرچاویەوە لەسەر جێگاکەی هەڵواسرێن، چونکە سەرنجی ڕادەکێشێت و هەوڵ دەدات دەستیان لێ بدات، بەڵام ناتوانێت شتێکی بچووکیش بگرێت هەتا تەمەنی پێنج مانگی، هەوڵەکانی یەکەمی هیچ توانایەکی تیادا نییە و بەشێوەیەك دەستەکانی بەهەموو ئاڕاستەکاندا دەجوڵێنێت پێش ئەوەی دەست بدات لەیاریەکە.

- بەڵام سەبارەت بەشێوازی گرتنی شتەکان لەسەرەتادا ئەوە بەڕێگایەکی نەگونجاو ئەنجام دەدات لەنێوان لەپی دەستی و پەنجەیەکی یان دوو پەنجەیدا.

- لەتەمەنی شەش مانگیدا گرتنی دەستی بەهێز دەبێت و شتەکان لەم دەستی بۆ ئەو دەستی دەگوازێتەوە، هەروەها دەست دەکات بەنزیك کردنەوەی شتەکان لەدەمیەوە و واز لەو نەریتە ناهێنێت تا نەگاتە تەمەنی ١٢ مانگی.

- لەمانگی دە و یانزەدا دەتوانێت بەباشی

شتە بچووکەکان بگرێت وەك ئەو شتانەی بەرێکەوت دەکەونە سەر زەوی و سەرچاوەی مەترسین و پەنجەکانی بەکار دەهێنێت.

- کاتی دەگاتە تەمەنی ٢١ مانگی دەتوانێت خۆی بەکەوچك نان بخوات و لەکوپیشدا شلەمەنی بخواتەوە.

چۆن چاوی بەکار دەهێنێت؟

- منداڵی تازە لەدایك بوو بەلای رووناکیدا سەری دەسوڕێنێتەوە، ئەگەر دایك لەنزیکەوە ڕوخساری منداڵەکەی لەئاستی ڕوخساری خۆیدا دانێت ئەوە بۆ ساتێك یان چەند ساتێك تەرکیزی چاوی دەخاتە سەری.

- مانگی یەکەم منداڵ بەچاوەکانی تەماشای هەر شتێکی جوڵاو دەکات.

- مانگی سێیەم یان نزیکی ئەو مانگە چاو دەگێڕی بۆ شتی جوڵاو لەلایەکەوە بۆ لایەکی دیکە مەوداکەی هەرچەند بێت، هەروەها چاو دەبڕێتە شتەکانی دەوروبەری.

- مانگی سێیەم تا مانگی شەشەم دەست دەکات بەنەریتی تەماشاکردنی دەستەکانی خۆی لەکاتی پاڵکەوتنیدا لەسەر پشت.

- مانگی شەشەم دەگەڕێت بەدوای شتە بچووکەکاندا و بەدوای یارییە ڕەنگا و ڕەنگەکاندا و هەندێجار لا دەکاتەوە تا یارییەك یان بووکەڵەیەك ببینێت کە سەرنجی ڕاکێشابێت.

- پەیوەندی چاوی منداڵ بەدایکیەوە زۆر گرنگە، چونکە بەشێوەیەك لەشێوەکانی لەنێوانیاندا ئاوێتەبوون و وەڵامدانەوە دروست دەکات و پەیوەندی سۆزداری نێوانیان ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەکات.

چۆن گرنگی دەدەیت بەگوێی؟

گوێی منداڵی شیرەخۆرە لەڕووی پێکهاتنەوە وەك گوێی کەسێکی گەورە وایە، لەگوێی ناوەوە پێکهاتووە کە بەرپرسە لەهاوسەنگی، هەروەها لەگوێی دەرەوە و لەگوێی ناوەڕاست کە پێکهاتووە لەسێ ئێسکی ناسك کە پەیوەستە بەگەرووی منداڵەوە بەجۆگەیەك پێی دەوترێت جۆگەی ئێستاکیۆس، ئەو جۆگەیە لەمنداڵدا فراوانترە بەبەراورد لەگەڵ گەورەدا هەروەها لاربوونەوەشی کەمە، لێرەوە مەترسی دەست پێدەکات.

- زۆرێك لەدایکان بەشێوەیەك شیر بەمنداڵەکانیان دەدەن کە ڕاکشاون، لەبەر ئەوە شیرەکە لەگەرووا بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە، بەشێك لەو شیرە لەڕێگەی جۆگەی ئێستاکیۆسەوە دەڕواتە گوێی ناوەڕاست و دەبێتە هۆی هەوکردن و دوای ئەوە دەنگدانەوە دروست دەکات و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمای لەگەڵدایە و لەهەندێك حاڵەتیشدا سکچوون و ڕشانەوە کە دەبێتە هۆی هاوار و گریانی منداڵەکە، لەگەڵ کەمتەرخەمی لەچارەسەرکردنی ئەو هەوکردنەدا دەشێت دوای ماوەیەك منداڵەکە توانای بیستن لەدەست بدات..

- هەروەها مەترسیەکی دیکە هەیە کە دایك تووشی گوێی منداڵەکەی دەکات لەکاتی پاکردنەوەی بەئاو و بەئۆکسجین یان بەکبریت، چونکە ئەو مۆمەی لەگوێی منداڵدا هەیە بەشێوەیەکی خۆنەویست خۆی لەگەڵ جوڵەو خوراندا فڕی دەدرێتە دەرەوە و پێویست ناکات دایك ئەم کارە بۆ منداڵ بکات، هەروەها پێویستە لەگەڵ تێبینیکردنی هەر هەوکردنێکدا بەخێرایی منداڵ بۆ لای پزیشك ببرێت.

ڕۆشتنی منداڵ

دایك باوکان زۆر جار تووشی دڵەڕاوکێ دەبن کاتێك منداڵەکەیان فێری ڕۆشتن نابێت دوای ئەوەی دەست دەکات بەجوڵاندنی لەشی و دەست دەکات بەسکەخشی و گاگۆڵکێ، ئەم ڕێنماییانە دڵنیات دەکەنەوە بۆ زانینی کاتی تەواو بۆ ڕۆشتنی منداڵەکەت:

- لەتەمەنی ١٠ مانگیەوە: دەست دەکات بەوەستان بەپشت بەستن بەشتێك.

- لەتەمەنی ١١ مانگیەوە: دەست دەکات بەجێگۆڕکێ بەهۆی پشت

بەستن بەشتێك.
- لەتەمەنی ١٢ مانگیەوە: خۆی بەتەنیا دەوەستێت.
- لەتەمەنی ساڵ و یەك مانگ: دەڕوات بەڕێوە بەبێ پشت بەستن بەهیچ شتێك، لەوانەیە ئەو حاڵەتە بگاتە تەمەنی ساڵ و سێ مانگ و ئەمە بەپێی منداڵەکە دەگۆڕێت و پێویست بە نائارامی ناکات.
لەوانەیە منداڵ لەڕۆشتن دوابکەوێت بەپێی حاڵەتی تەندروستی، بۆ نموونە لەکاتی تووشبوونی بەسك ئێشەی سەخت، بۆ ماوەیەك دەوەستێت و پاشان دەست بەگەشە دەکاتەوە، یان ئەگەر منداڵ قەڵەو بێت ئەوە لەڕۆشتندا دوادەکەوێت، ئەگەر بیشڕوات بەڕێوە ئەوە قاچەکانی دەچەمێتەوە.
ئەو هۆکارە گرنگانەی یارمەتی ڕۆشتنی منداڵ دەدەن وەك: خۆر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بەشێوەیەك یارمەتی منداڵ دەدات بۆ سوود بینین لەڤیتامینD کە پێویستە بۆ پاریزگاری منداڵ لەتووشبوونی بەنەرمبوونی ئێسك و بنیاتنانی بەباشی، هەروەها خواردنی کالیسیۆم بەبڕێکی باش وەك شیرو پەنیر و ماست.

گەشەی منداڵ لەکێش و درێژیدا

١- کێش: کێشی منداڵی تازە لەدایك بوو لەنێوان ٢،٥ بۆ ٣،٥ کگم، منداڵ هەندێك گرام ون دەکات لەکێشی لەڕۆژانی یەکەمی لەدایکبوونیدا پاشان دەگەڕێتەوە کێشی ئاسایی خۆی لەڕۆژی دەیەمی تەمەنیدا، دوای ئەوەی منداڵ کێشی زیاد دەکات بەڕێژەی ٢٥ گم لەڕۆژێکدا واتە بەنزیکەی ٤/٣ کگم لەمانگێکدا، ئەوەش لەمیانی چوار مانگی یەکەمی تەمەنیدا، پاشان بەڕێژەی ½ کگم لەمانگێکدا(لەچوار مانگی دووەمدا)، بەڕێژەی ¼ کگم لەمانگێکدا (لەچوار مانگی سێیەمدا)، دوایی لەمانگی چوار یان پێنجدا کێشی منداڵەکە دوو بەرامبەر دەبێت، هەروەها لەمیانی ساڵی یەکەمدا ئەوەندەی دیکە زیاد دەکات.
٢- درێژی: مل و پەلەکان لەچاو سەردا کورتن، درێژی منداڵ لەمانگێکدا ٢ سم زیاد دەکات ئەوەش لەمیانی مانگی یەکەمیدا و لەمیانی شەش مانگی دواتردا لەمانگێکدا ١،٥ سم زیاد دەکات.

دان دەرهاتنی منداڵ

یەکەمین ددانی منداڵ لەتەمەنی شەش مانگیدا دەردەکەوێت و لەتەمەنی دوو ساڵ و نیو یان تەمەنی سێ ساڵیدا ژمارەکەی تەواو دەبێت کە بیست ددانە لەددانی شیری (بڕەر و کەڵبە و خرێ).
دوای تێپەڕ بوونی شەش ساڵی ئەو ددانانە دەکەون تا ددانی هەمیشەیی جێگەی ئەوان بگرێتەوە، سوودەکانی ددانی شیری ئەوەیە کە پاریزگاری شوێنە تایبەتەکانی ددانی هەمیشەیی دەکات، ئەگەر گەشەی لاواز بێت و کێشەی تیایدا ڕووبدات ئەوە دەبێتە یارمەتیدەر بۆ گەشەیەکی ناتەندروستی ددانە هەمیشەییەکە کە شێوەیەکی نارێك وەردەگرێت کە وا دەکات ئەو کەسە لەئایندەدا پەنابەرێتە بەر ڕاستکردنەوەی ددانەکانی.
نیشانەکانی ددان دەرهاتن: تووڕەیی، نەمانی ئارەزووی شیرخواردن، هەستان لەکاتی شەودا، گوێگرتن، گازگرتن لەشتەکانی دەوروبەر، سکچوون، لیك هاتن بەدەمدا، ئاوسانی پووك، سووربوونەوە یان شینبوونەوەی پووك کە ناسراوە بەهیماتۆما و لەکاتی دەرکەوتنی ددانەکەدا کەمێك خوێنی لی دێت کە پێویستە چارەسەر بکرێت.

کەمکردنەوەی ئازار

- هێورکردنەوەی منداڵەکە بەشێلانی بەهێواشی و بەسۆزەوە.
- کەمێك لەئاوی لیمۆ بدە لەپووکی.
- چوار دڵۆپ لەزەیتی مێخەك لەگەڵ کەوچکێکی بچووك لەزەیتی سەوزە تێکەڵ دەکرێت و پاشان بەهۆی پارچە لۆکەیەك کە بەو تێکەڵەیە تەڕکرابێت دەخرێتە سەر پووکەکە، زەیتی مێخەك بەنجێکی سروشتیەو ئازار هێور دەکاتەوە.
- مەیەڵە منداڵەکە گاز لەشتی ڕەق بگرێت، چونکە لەوانەیە ئازاری سەخت بەپووکی بگەیەنێت.
- دان دەرهاتن نابێتە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمای منداڵەکە، بەڵام دایکان هەموویان کۆکن لەسەر ئەوەی کە منداڵەکانیان لەکاتی ددان دەرهاتنندا پلەی گەرمی لەشیان بەرز دەبێتەوە و سکیان دەچێت.
- ددانی شیری ئەگەری توشبوونی هەیە بەهەوکردن وەکو ددانی هەمیشەیی، لەئەنجامی شیرینی و ئاوی سارد و گەرم و هۆکارەکانی دیکەدا، لەبری ئەوەی شیر یان گوشراوەکان لەسەر جێگا بدرێت بەمنداڵ باشتر وایە بەرلەخەوتنی ئاوی پێ بدرێت تا ددانەکانی پاك بکاتەوە و بەخاوێنی بنوێت.
- ددانی منداڵ بەبەردەوامی و لەسەرخۆ پاك دەکرێتەوە بەتایبەتی لەو کاتانەدا کە مەزاجی تەواوە و لەسەرخۆیە، ئەویش بەبەکارهێنانی پارچەیەك قوماش یان لۆکەی پاکی تەڕکراو پاشان دەهێنرێت بەسەر ددانەکاندا.
- بەڵام بەنیسبەت بەکارهێنانی فڵچەی دەم و دان کاتێك دەست پێدەکات کە تەمەنی منداڵ دەگاتە سێ ساڵ، سەرەتا خۆت بۆی بشۆ و پاشان لەبەرچاویدا ددانەکانی خۆت بشۆ تا ئەویش لەتۆوە فێر ببێت، سەبارەت بەشێوەی فڵچەکە پێویستە قەبارەی بچووك بێت و نەرمیش بێت.
- دەبێت ئاگاداری مەعجونی ددان بین، چونکە زۆربەی منداڵانی سەرسامن بەبۆنەکەی و لەوانەیە قوتی بدەن، سووربە لەسەر هەڵبژاردنی ئەو جۆرانەی کە سکرین و فلۆراید و ماددەی زیانبەخشیان تیادا نییە.
- منداڵانی پێویستیان بەکالیسیۆم هەیە بۆ بەهێزبوونی ددانەکانیان، سەرچاوە خۆراکییە دەوڵەمەندەکان بەو ماددەیە وەك دانەوێڵە و شیر و بەرهەمەکانی و میوە و سەوزە و گۆشت.
- هۆکاری تووشبوونی منداڵ بەددان ئێشە بەهۆی بەکتریا و پاشماوەی خواردەمەنیەکانەوە ڕوودەدات، لەکاتی نەشۆردنی ددانـدا ئەو ترشیانە لەسەر ددان دەمێننەوە و چینێك دروست دەکەن و پاشان دەبنە هۆی خواردنی ددانەکە، لەبەرئەوە بەکارهێنانی ڕێکوپێکی فلۆراید چینی سەرەوەی ددان بەهێز دەکات و ڕێگا نادات ئەو ترشیانە کە کاریگەریان هەبێت لەسەری.
کاتی دەرهاتنی ددانەکانیش بەمشێوەیەیە:
١- دەرکەوتنی ددانی شیری: بڕەرەکانی خوارەوەی ناوەڕاست ٧-٨ مانگی، بڕەرەکانی سەرەوەی ناوەڕاست ٨-٩مانگی، بڕەرەکانی دەرەوەی سەرەوە ١٠-٢٢ مانگی، بڕەرەکانی دەرەوەی خوارەوە

١١-١٢ مانگی، خرێکانی پێشەوەی یەکەم ١٣-١٤ مانگی، کەڵبەکان ١٧-١٩ مانگی، خرێکانی دواوە ١٩-٢٥ مانگی.
٢- دەرکەوتنی ددانی هەمیشەیی:
بڕەرەکانی ناوەڕاست ٦-٨ساڵی، بڕەرەکانی دەرەوە ٧-٩ ساڵی ، کەڵبەکان ٩-١١ساڵی، خرێکانی پێشەوەی یەکەم ١٠-١٢ ساڵی، خرێکانی دواوە ١١-١٣ ساڵی.

کەی منداڵ خواردن دەخوات؟

خواردن پێدان بەمنداڵ واتە پێدانی خواردنی ئاسایی بەمنداڵ بێجگە لەشیری دایك یان شیری دەستکرد، ئەو خواردنەی کە کەسی ئاسایی دەیخوات، بەڵام بەشێوەیەك کە زیاتر ئاسان بێت بۆ قوتدان، دەتوانرێت منداڵەکە وردەوردە ڕابهێنرێت لەسەر ئەو سستەمە نوێیەی خواردن.
پێویستە وردەوردە خۆراك بەمنداڵ بدرێت، چونکە منداڵ پێویستی بەماددەی خۆراکی دیکەیە کە لەگەڵ گەشەیدا بگونجێت بێجگە لەوەی کە لەشیری دایکدا هەیە وەکو ئاسن و ڤیتامین B و ڤیتامینD ، هەروەها بۆئەوەی گەدەی منداڵەکە وردەوردە ڕابێت لەسەر هەرسکردنی خواردنی وشك و هەروەها خۆراکە نیشاستەییەکان. دەتوانیت سوود لەم ڕێنماییانە وەربگریت بۆئەوەی خۆراکێکی دروست بەمنداڵەکەت بدەیت:
سەرەتا لەمانگی دووەمـدا بەکەوچێکی بچووك ئـاوی پرتەقاڵ، دەسـت پێ بکە وردەوردە پێی بدە و بۆی زیاد بکە تا دەگاتە فنجانێك، لەمانگی سێیەمدا ماست لەگەڵ هەنگویندا، لەمانگی چوارەمدا محەلەبی، لەمانگی پێنجەمدا شۆربای سەوزەمەنی، لەمانگی شەشەمدا وردکراوی جـگـەری مـریـشـك لـەگـەڵ شـۆربـای سەوزەمەنی، لەمانگی حەوتەم و هەشتەمدا سنگی مریشك و گۆشتی وردکراو.
تێبینی: نابێت واز لەشیر بهێنرێت و نەدرێت بەمنداڵەکە، بەڵکو پێویستە لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنیدا ڕۆژانە ٦ جار شیری پێ بدرێت، لەسێ مانگی دووەمدا ٥ جار، لە٦-١٢ مانگیدا ڕۆژانە ٤ جار.

ژەمە خۆراکی منداڵی شیرەخۆر

ژەمە خۆراکی منداڵی شیرەخۆر کە تەمەنی ٦ مانگ بێت:
٦ی بەیانی: شیرپێدانی سروشتی یان دەستکرد ٢٠٠ سم.
١٠ی بەیانی: شیر برنج یان ماست لەگەڵ هەنگویندا.
٢ی نیوەڕۆ: شۆربای سەوزەمەنی- ئاوی پرتەقاڵ لەگەڵ شیرپێدانی سروشتی یان دەستکرد.
شەشی دوای نیوەڕۆ: شیرپێدان.
ژەمە خۆراکی منداڵی شیرەخۆری تەمەن ٧ مانگ:
٦ی بەیانی: شیرپێدانی سروشتی یان دەستکرد.
١١ی نیوەڕۆ: شیر برنج-زەردێنەی هێلکە (کاتێك سپێنەی پـێ دەدرێـت دوای یەك ساڵی بۆ دورکەوتنەوە لەتووشبوون بەهەستیاریێتی) -سێوی هاڕدراو، ماست.
٣ی دوای نیوەڕۆ: شۆربای سەوزەمەنی+ سنگی مریشك.
٧ی ئێوارە: شیرپێدان.
ژەمە خۆراکی منداڵی شیرەخۆری تەمەن ٨ مانگ:
پەنیر لەگەڵ هێلکە لەگەڵ زیادکردنی برەکەدا، پێوستە دایك تێبینی ئەوە بکات هەر گۆڕانی یان هەر ناڕەحەتیەك یان سکچوونێك یان پێست سووربوونەوە تووشی منداڵەکەی بێت دوای هەر خواردنێك پێویستە بەخێرای نەیدات بەمنداڵەکەی و پاشان نیشانی پزیشکی بدات.

ژەمە خۆراکی منداڵی تەمەن یەك ساڵ

ژەمی بەیانی: شیر لەگەڵ زیادکردنی شەکر، یـان زیادکردنی چا یـان کاکاو ئەگەر منداڵەکە بەتەنیا شیرەکەی نەدەخوارد، هێلکە، هەنگوین، مرەبا، جەلی، مۆز.
ژەمـی نیوەڕۆ: دوو کەوچك برنج یان مەعکەرۆنە، ماسی، جگەر، مۆخ، گۆشتی کەروێشك، گۆشتی مریشك، گۆشتی مانگا، سەوزەمەنی، جەلی، یان شیر برنج، یان میوەی وەك سێو یان هەرمێ. ئەگەر منداڵەکە لەژەمی نیوەڕۆدا پێویستی بەژەمی زیاتر هەبوو دەتوانرێت ماست یان بسکیتی بدەیتێ.
ژەمی ئێوارە: دەتوانرێت ژەمی ئێوارەی سووك بێت هەتا بەئاسانی بتوانێت هەرسی بکات وەکو شیر برنج یان پەنیر، ماست، بەڵام ئەگەر ئەو ژەمە قـورس بوو ئەوا دەتوانن برنج و سەوزەمەنی بـدەن پێی لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەگۆشت.
ژەمە خۆراکی منداڵێك کە تەمەنی ٢ ساڵە:
لەم تەمەنەدا منداڵ دەتوانێت وەك کەسی ئاسایی نان بخوات هەروەها لەم تەمەنەدا دەتوانێت خوو بگرێت بەکەوچك گرتن بەتەنیا لەگەڵ بەئاگایی لەخواردنە گەرمەکان و دڕکی ماسی و ئەو خواردنانەی تۆویان تێدایە وەکو قەیسی یان زەیتون.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ دایکان

١- پێویستە وردە وردە خـواردن بدرێت بەمنداڵ هەتا دەگاتە بڕی پێویست کە پێویستی پێیەتی.
٢- پێویستە خواردنی نوێ بدرێت بەمنداڵ لەکاتێکدا کە برسیەتی هەتا ڕەتی نەکاتەوە.
٣- پێویست ناکات زیاتر لەیەك جۆری تازە بدرێت بەمنداڵ لەڕۆژێکدا هەتا بتوانرێت تێبینی گۆڕانکاریەکان بکرێت لەسەر منداڵەکە وەك هەستیاریێتی یان سکچوون.
٤- سوربوون لەسەر پێدانی بڕی گونجاو لەپرۆتینەکان بەمنداڵ، چونکە گەشەی مێشکی کاریگەر دەبێت بەو بڕە پرۆتینەی کە پێی دەدرێت بەتایبەتی دوای ئەوەی سەلمێنرا کە زۆرێـك لەمنداڵانی دوای لەدایکبوون هەتا تەمەنی دوو ساڵی بڕی پێویست لەپرۆتینیان پێ نادرێت کە لەشیر و هێلکە و گۆشت و ماسییەوە دەست دەکەون.
٥- پێوستە لەم خواردنانە دووورکەوینەوە و نەیدەین بەمنداڵ تا نەبێتە هۆی سکچوون: خەیار، شەمامە، کاڵەك.
٦- پێوستە دوورکەوینەوە لەو خواردنانەی کە منداڵەکە نایخوات بۆ ماوەی هەفتەیەك یان زیاتر پاشان هەوڵ بدەینەوە لەگەڵیدا.
٧- پێویستە شیری گەورە بدرێت بەمنداڵ دوای تەمەنی یـەك ساڵی، بـەڵام دوای کوڵاندنی بەتەواوی.
٨- دەتوانرێت منداڵ لەشیر ببڕینەوە، بەڵام دوای ئەوەی کە شیری ئاسایی پێ دەدەین.

و: حسێن مەحمود هەڵەبجەیی

سەرچاوە:
WWW.feedo.net

کێشە دەروونییەکانی منداڵان
جەیمس تیگ

زۆربەی منداڵانن لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە گۆڕان لەهەستەکانیاندا ڕوودەدات، بۆیە جاری وایە هەست بەدڵتەنگی، خەمۆکی، تورەیی، نیگەرانی دەکەن، بێگومان ئەم لایەنە نێگەتیڤانەش بەشداری لەجۆری گەشە و گەورەبوونی منداڵانن دەکەن، کەواتە کاردانەوەیان لەسەر داهاتوویان دەبێت، هەندێك کات کێشەکانیان دەچێتە بازنەیەکی مەترسیداوە، لەبەرئەوە ئێمە دێین تەماشای هەندێك لەهۆکارەکانی خەمۆکی و تورەبوون و دڵتەنگی منداڵانن دەکەین و بەدوای نیشانەکانیاندا دەگەڕێین و لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگەچارە دەگرینەبەر بۆ ئەوەی چۆن هاوکاریان بکەین.

هەندێك لەمنداڵانن لەبارەی هەست و نەست و کێشەکانیانەوە دەدوێن، بەڵام چەندین هەست و کێشە و گرفتی دیکەیان هەیە لەڕێی مەزاج و هەڵسوکەوتی کۆنترۆڵ نەکراویانەوە دەریدەبڕن.

ئەگەر کاتی ناخۆشی و خەمۆکییەکە زۆر نەخایەنێت ئەوە منداڵەکە وای دادەنێت ڕووداوێکی ژیانە و هیچی دیکە نییە و شتێکیش لەئارادا نییە لەبارەیەوە نیگەران بێت، خۆشبەختانە کاریگەری لەسەری نابێت، بەڵام ئەگەر درێژەی کێشا و یارمەتیدەرێکی نەبوو بۆ یارمەتیدانی و چارەسەرکردنی ئەوکات بەتەواوی کاریگەری دەبێت لەسەر ژیانی بەگشتی.

سەرەڕای ئەوەش هەندێك کات کێشەکان سەرهەڵدەدەن و دەبنە کێشەی جدی ومەترسیدار لەداهاتوودا، بەشێوەیەکی گشتی منداڵانن و گەنج زۆر هەستیارن بەدەوروپشتی خۆیان چی دێتە بوون چی دێتە کایەوە، لەگەڵ ئەوەشدا نیگەران دەبن دەربارەی بارودۆخەکە و زۆر بەزەحمەت دەتوانن مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

هەرکەسێك ئازارو نەخۆشی مێشکی هەبێت لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەو کەسە زۆر پێویستی بەهاوکارییە، کاتێك خەڵکی نەخۆشی پەستی و پشێوی مێشکیان دەبێت، هەڵسوکەوتیان دەست بەجێ دەگۆڕێت، بۆ نموونە:

دەبنە کەسێکی تورە و شەڕەنگێز و توندوتیژ.

- بەشێوەیەك تورە دەبن، بەرامبەر هەست بەترس دەکات کە ئەوان ئازاری خۆیان بدەن.
- بەهەڵسوکەوتی خۆیان قایل نین لەهەر بارێك و حاڵەتێکی نائاساییدا.
- ڕۆژ بەڕۆژ هەست بەوە دەکەن ناتوانن لەگەڵ ژیان و بارودۆخی دژواردا مامەڵەیەکی سەرکەوتووانە بکەن.
- بەشێوەیەکی نەگونجاو هەڵسوکەوت دەکەن بەرامبەر بەدەوروپشتیان.

هۆکارەکانی تورەبوون و دڵتەنگی

منداڵ دەشێت بەزۆر هۆکار تورە ببێت، تەنانەت هەندێجار دایك و باوك نازانن بۆچی منداڵەکەیان تورە دەبێت و دەڵێن هیچ هۆکارێك نییە بۆ تورەبوونی، هەندێجاریش تورەبوون و بێتاقەتی منداڵ هۆکاری جەوهەری هەیە وەك:

- لەدەستدانی دایك و باوکی یان کەسێکی خۆشەویستی لەخێزانەکەیدا یان لەخزم و کەسوکاری.
- کێشەکان لەقوتابخانەدا،وەکو ترس لەدەرنەچوون یان ترس لەو کەسانەی کە شەڕی لەگەڵدا دەکەن.
- بوونی دایك و باوکێکی تورە.
- شەڕ و ئاژاوەگێڕی و جنێودان لەماڵەوە.
- هەست بەتەنهاییکردن یان پشتگوێخستن.
- بوونی زڕدایکێك یان زڕباوکێك.
- ئازارێکی جەستەیی، هەستی یان سێکسی.

چۆن نیشانەکان دەناسیتەوە؟

ئەو منداڵانەی کە تورە دەبن یان دڵتەنگ و خەمبار دەبن لەوانەیە گرینۆك و وڕکاوی بن، ئارەزووی نان خواردن لەدەست دەدەن و شەوانەش لەکاتی خەودا بەخەبەر دێن یان خەوی خراپ دەبینن، هەڵسوکەوتیانیش زۆر مەترسیدار و وێرانکەر دەبێت. هەندێجاریش لایەنی گەشەکردنیان لاواز دەبێت و لەدوای چوونە توالێت پاکردنەوەی خۆیان لەبیردەچێت، لەگەڵ ئەوەشدا لەقوتابخانە ئارەزووی خوێندن و یاریکردنیان لەدەست دەدەن، یان ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە ڕەتدەکەنەوە، هەندێکیشیان زوو پەست دەبن و هێورکردنەوەیان کارێکی زۆر گران دەبێت، هەندێکی دیکەیشیان متمانە بەخۆبوون لەدەست دەدەن و زۆر کەمتەرخەم دەبن، زۆر بەزەحمەت دەتوانرێت بەتەنیا دەربارەی هەستەکانیان بدوێت، نەڕۆیشتن بۆ قوتابخانە بەدزی دایك و باوکەوە کە وا بزانن منداڵەکەیان ڕۆیشتووە بۆ قوتابخانە ئەمەش دەتوانرێت بەنیشانەیەك دابنرێت بۆ ئەوەی ئێمە بزانین ئەو منداڵە هەستێکی خراپی هەیە.

هەندێك لەهەرزەکاران، مەزاجین، دەمێك دڵخۆش و دەمێك دڵتەنگ، یان قسە ناکەن، ئەمە نیشانەی تورەیی نییە، نیشانەی تورەییەکی مەترسیدار کە لەهەرزەکار و گەنجدا بەدیدەکرێت دەتوانین چەند دانەیەکی لێ بژمێرین:

- بەزەحمەت بیروبۆچوون دەخەنەڕوو، لەقوتابخانەدا ئارەزووی یاری و گاڵتەکردن و چالاکی لەدەست دەدەن.
- شەرمکردن و دوور لەخەڵکی.
- چاودێری خۆیان ناکەن.
- کاتێك نان دەخۆن یان زۆر زۆر دەخۆن یان زۆر کەم دەخۆن.
- کەمی بڕوا بەتوانا و متمانەی خۆیان.
- خراپ نووستن یان زۆر نووستن.

چۆن یارمەتی دەدەیت؟

کارێکی زۆر گرنگە ڕێگە نەدەیت

پشێوی باری تورەیی، پشێوی لایەنی نان خواردن، پشێوی مەزاج، هەروەها شیزۆفرینیا هەروەك چۆن لەمنداڵانندا ڕوودەدات بەهەمان شێوەش لەگەنجاندا ڕوودەدات، بەڵام ئەوانی دیکە وەك پشێوی هەڵسوکەوت، گەشەکردن، پیسایی کردن، فێربوون و ئاخاوتن، ئەمانە تەنیا لەتەمەنی منداڵیدا ڕوودەدەن

بەکێشەکان بۆ ماوەیەکی زۆر یان بەبەردەوامی بوونیان هەبێت و درێژە بکێشن، چونکە کێشەکان بڕوابەخۆبوون و تواناکانی منداڵ لاواز دەکەن، هەروەها ئەو کێشانە بەشێوەیەکی مەترسیدار کاریگەریان دەبێت لەسەر داهاتووی ئەو منداڵە.

چەندین جۆری یارمەتی هەیە کە تۆ بتوانیت بەکاریانبهێنیت لەیارمەتیدانی منداڵەکەت، لەوانەش: ئامۆژگاریکردن لەلایەنی تاکە کەسەوە، پسپۆڕی خێزان، پسپۆڕی هەڵسوکەوت یان کارکردن بەگروپ لەسەر ئەو جۆرە منداڵانە، هەروەها دەتوانیت چارەسەریان بکەیت لەڕێگەی لایەنە هونەرییەکانەوە وەك: دراما، میوزیك، سەما.

ئەگەر هەرکاتێك گومانت هەبوو لەدڵتەنگی هەر منداڵێك یان هەر گەنجێك کە گەیشتە ئاستی مەترسیدار، ئەوە بەزووی یارمەتی بدە بۆ ئەوەی توڕەیی و دڵتەنگییەکەی درێژە نەکێشێت، وا باشترە یارمەتی وەربگری لەکەسانی پسپۆڕ لەم بوارەدا.

لە٢٠٪منداڵانی ئەمریکا دەناڵێنن بەدەست نەخۆشی مێشکەوە، بەپێی بەڕێوەبەری خزمەتگوزاری تەندروستی گشتی ئەمریکی، لەماوەی یەك ساڵدا نزیکەی یەك ملیۆن منداڵ و گەنج ئازاریان بەدەست نەخۆشی مێشکەوە چەشتووە.

نەخۆشییە هەرە بەربڵاوەکانی مێشك لەمنداڵدا

- پشێوی توڕەیی: منداڵ لەگەڵ ئەم پشێوییەدا هەندێك کاری تایبەت بەترسەوە ئەنجام دەدات، لەگەڵ ئەم کارانەشدا کرداره جەستەیەکانیشی بەشدار دەبێت وەك: خێرا لێدانی دڵ، عارەقکردن.

- پشێوی هەڵسوکەوت: لەم حاڵەتەدا منداڵ بەهیچ شێوەیەك گوێڕایەڵ نابێت و هەموو فرمان و بڕیارەکان کە لەهەموو بارودۆخێکدا پێی دەدرێت ڕەتی دەکاتەوە، بەتایبەت لەقوتابخانەدا.

- پشێوی لایەنی گەشەکردن: منداڵ لەم بارەدا کێشەی دەبێت لەتێگەیشتن لەدەوروبەری، لەشتەکان، بەشێوەیەکی گشتی شتەکانی لێ ئاڵوگۆڕ دەبێت.

- پشێوی لایەنی نان خواردن: لەم حاڵەتەدا

منداڵ هەست و هەڵوێستەکانی زۆر توندوتیژ دەبێت، هەڵسوکەوتی نائاسایی دەبێت، ئەمانەش بەهۆی کێشەوەیە یان بەهۆی خۆراکەوەیەوە.

- پشێوی پیساییکردن: ئەم تێکچوونانە کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوت هەیە، ئەو هەڵسوکەوتانەش پەیوەندی بەمادده سەرفکراوەکانی لەشەوە هەیە (میز و پیسایی).

- پشێوی لایەنی فێربوون و ئاخاوتن: منداڵ لەگەڵ ئەم پشێویانەدا کێشەی پاراستن و برەودانی زانیاری هەیە، ئەمەش پەیوەندی بەفکر و بیروبۆچوونیانەوە هەیە.

- پشێوی لایەنی مەزاج: منداڵ بەخەمۆکی و دڵتەنگییەوە تێوەدەگلێت، یان مەزاجی زوو زوو دەگۆڕێت.

- شیزۆفرینیا: ئەمە پشێوییەکی زۆر مەترسیدارە، یان با بڵێین نەخۆشییەکی مێشکی زۆر مەترسیدارە، منداڵ تێوەدەگلێت بەتێکچوون و گۆڕینی مێشك و بیر.

- پشێوی ماسولکەکانی دەم وچاو بەهۆی نەخۆشی تورەییەوە: ئەم تێکچوونە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە شتی لەناکاو، دووبارە کراو، بێ ویستی خۆی ئەنجام بدات، لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە جوڵەو دەنگە بێ ماناکان دەردەبڕێت.

- هەندێك لەو نەخۆشیانەش کە باسمان لێوەکرد، وەك پشێوی باری تورەیی، پشێوی لایەنی نان خواردن، پشێوی مەزاج، هەروەها شیزۆفرینیا هەروەك چۆن لەمنداڵاننا ڕوودەدات بەهەمان شێوەش لەگەنجاندا ڕوودەدات، بەڵام ئەوانی دیکە وەك پشێوی هەڵسوکەوت، گەشەکردن، پیسایی کردن، فێربوون و ئاخاوتن، ئەمانە تەنیا لەتەمەنی منداڵیدا ڕوودەدەن. هەرچەندە دەتوانن تا قۆناغی گەنجێتی بەردەوام بن، بەڵام بەدەگمەن پشێوی ماسولکەکانی دەم وچاو، تا قۆناغی گەنجێتی بەردەوامی هەبێت. دواجار کارێکی زۆر نائاسایی و نا سروشتییە ئەگەر منداڵێك لەپشێوییەك زیاتری هەبێت.

لەئینگلیزییەوە: پشتیوان عەلی

سەرچاوە:

www.bbc.co.uk

توێژینەوەکان لەسەر خانەی مرۆیی

ئەکادیمیای بەریتانی بۆ زانستە پزیشکییەکان داوایکرد ڕێسای ئاشکراو توندتر دابنرێت بۆ ڕێکخستنی سنووری تاقیکردنەوەکان لەسەر خانە یان جینە مرۆییە چێنراوەکان لەئاژەڵاندا.
ئەکادیمیای ناوبراو ڕایگەیاند هەرچەندە دان بەو ڕاستییەدا دەنێین کە ئەو تاقیکردنەوانە بۆ توێژینەوە پزیشکییەکان پێویستن، بەڵام هاوکات کێشەی مۆرالی لێدەکەوێتەوە کە پێویستی بەستافێکی شارەزایە بۆ کۆنترۆڵ کردنی، هەروەها جەختی لەوە کردەوە تاقیکردنەوەکانی وەك کاتالۆگ ٣ کە لەسەر مێشکی مەیموون ئەنجامدراون بۆتە هۆی دەرکەوتنی هەندێك ڕەفتاری مرۆیی لەمەیموونەدا، پێویستە بەشێوەیەکی تەواو ڕێگەی لێ بگیرێت، لەمبارەیەوە حکومەتی بەریتانی ڕایگەیاند بەشێوەیەکی جدی لەداواکاری و ڕێنماییەکانی ئەکادیمیای بەریتانی دەکۆڵێتەوە.
شایانی باسە بەکارهێنانی خانە مرۆییەکان لەجەستەی ئاژەڵاندا یارمەتیدەر بووە لەبەرەوپێشچوونی توێژینەوە پزیشکییەکان بەتایبەتی لەبواری چارسەرکردنی نەخۆشییە مەترسیدارەکانی وەك شێرپەنجە، چونکە بەکارهێنانی خانە مرۆییەکان بۆ نموونە وەرگرتنی خانە لەمەمکێکی تووشبوو بەشێرپەنجە و چاندنی لەمشکی تاقیکردنەوەدا ڕێگە خۆشکەر بووە بۆ زاناکان تا دەرمانی دژە شێرپەنجەی مەمك پەرەپێبدەن و حاڵی حازر ئەو دەرمانە لەژێر تاقیکردنەوەدایە.
هەروەها ئەو مشکانەی کە تووشی سەکتەی دەماخ بووبوون مێشکیان بەشێوەیەکی باشتر کاریکرد کاتێك لەشێوەی دەرزیدا دەمارە خانەی مرۆییان بۆ بەکارهات ، ئەم تاقیکردنەوەیە گەیشتۆتە قۆناغی پراکتیکی لەسەر مرۆڤیش! ئەو مشکانەش کە زەرداوی خوێنی ئەو نەخۆشانەیان لێدرا کە تووشی کۆنیشانەی داونز بوون، تاقیکردنەوەیان لەسەر کراو جینی مرۆیی بۆ چارەسەریان بەکارهات کە ئەمەش یارمەتی زاناکانی دا زانیاری زیاتر سەبارەت بەم کۆنیشانەیە بەدەست بێنن، بەڵام ئەکادیمیای ناوبراو نائارامە بەرامبەر بەم دۆخە و پێشبینی دەکات ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر ئاژەڵان دەکرێن و یەکێك لەپێکهاتەکانیان خانەی مرۆییە، بەرەو زیادبوون بچن، بۆیە ئەکادیمیای ناوبراو دەترسێت لەوەی هەندێك لەم تاقیکردنەوانە لەڕێساو یاسای ئێستاکە دەربچن و تاقیکردنەوەی ئاڵۆز و ناسروشتی ئەنجامبدەن، هەر بۆ نموونە کاتێك تاقیکردنەوە لەسەر کۆرپەلەی مرۆڤ دەکرێت کە خانەی ئاژەڵی لێدراوە یاساکانی ئێستاکە ڕێگە نادات ئەو کۆرپەلەیە لەچوار ڕۆژ زیاتر بژی، بەڵام ئەگەر کۆرپەلەکە لەئاژەڵ وەرگیرابوو خانەی مرۆیی لێدرابوو ئەوا هیچ ڕێساو یاسایەك نییە ماوەی ژیانی ئەو کۆرپەلەیە دیاری بکات.

دوپشك نەدەبینێت
نەبۆن دەکات و نەدەبیستێت

ئامادەکردنی: هەورامان وریا قانع

کۆتایی پێیەکانی لەقولاپ دەچێت

تورەکەکەی پردەکات لەژەهر

مێیەی دوپشك ڕەنگی بریقەدارە

دوپشك

لەگیانەوەرە بێ بڕبڕەدارەکانە و سەر بەخێزانی جاڵجاڵۆکەیەو لەبەرەی پێ جومگەییەکانەو هەشت پێی هەیە، دوپشك بەگیانەوەرێکی ژەهردار ناسراوەو وەك دوژمنو نەیاری مرۆڤ تەماشای دەکرێتو لەناوچە گەرمو وشکەکاندا دەژی، دوپشك بۆ ئەوەی خۆی لەتەڕوتوشیو بارانو خۆرەتاوی بەهێز بپارێزێت، خۆی لەناو کونو کەلەبەرو درزو ژێر بەردەکاندا دەشارێتەوە، هەروەها دوپشك لەزانستی زیندەوەرناسیدا بەزیندەوەری شەو لەقەڵەم دەدرێتو حەزی لەتاریکییەو لەشەوە گەرمو تاریکەکانی هاویندا زۆر چالاکە، لەڕۆژدا خۆی لەپەناوپەسێرو نێوان گەڵای وەریو و پێڵاوە کۆنە کەڵەکەبووەکانو ژوورە چۆڵو پەڕپوتەکانو ناو خۆڵ و خاشاكو بن بەردو تەختەکاندا دەشارێتەوە. بۆیە پێویستە لەو شوێنانەدا ئاگامان لەخۆبێتو بەپێخاوسی نەگەڕێن، چونکە ئەگەری پێوەدانی دوپشك لەو شوێنانەدا زۆرە، دوپشك بەڕۆژدا سەرقاڵی دروستکردنی ژەهرەکەیەتی، پاشان لەکاتی خۆرئاوابوندا دێتە دەرەوەو دەست بەگەڕان دەکات بەدوای دۆزینەوەی نێچیرەکانیو پێوەدانیان، بەم شێوەیە تا بەرەبەیان لەگەڕانو سوڕان بەردەوام دەبێت، لێرەوە پێوەدانی دوپشك لەکاتی خۆرئاوابوونو شەواندا مەترسیدارە، چونکە پێوەدانەکەی بڕێکی زۆر ژەهری تێدایە، بەڵام پێوەدانی کاتی بەیانیان کەمتر مەترسیدارە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە تورەکەی ژەهرەکە تاڕادەیەك خاڵییەو بڕی ئەو ژەهرەی بۆ پێوەدانەکە بەکاری دەهێنێت کەمە.

دوپشك گیانەوەرێکی کۆمەڵایەتی نییەو لەناو خۆیاندا یەکتری ناناسنو حەز

ناکەن پێکەوە بژینو پێیان خۆشە بەتەنیا بنو هەر بەتەنیاش دەژین، نێرەو مێیەکان تەنیا لەسەروبەندی جووتبووندا دێنە لای یەکو لەکاتەکانی دیکەدا لەیەکتر دوور دەکەونەوە، ئەوەی لێرەدا شوێنی سەرسوڕمانە ئەوەیە مێیەکان دوای تەواوبوونی کاری جوتبوون، بەنێرەکانەوە دەدەن و دەیانکوژن!

لەجیهاندا نزیکەی دوو هەزار جۆر دوپشك هەیە، کە لەڕووی قەبارەو ڕەنگو پلەی ژەهرەکەیانەوە جیاوازن، هەر جۆرێك لەو جۆرانەی دوپشك کەشوهەوای تایبەت بەخۆیان هەیە تا تیایدا بژین. لەشاخەکاندا جۆرێکی تایبەت لەدوپشك دەژیو لەناوچە لمینییەکاندا جۆرێکی تایبەتی دیکە دەژیو لەبیابانو دارستانەکانیدا جۆری تایبەت هەیە، هەروەها کێڵگەکان جۆری تایبەتیان تیادایەو ناوچە چۆڵەکانیش هەندێك جۆری تایبەتی تیادا دەژی، لەبیابانەکانیش جۆرێکی تایبەت دەبینرێت، دوپشکی بیابان لەدوپشکی دارستانەکان مەترسیدارترە.

گەورەترین دووپشك لەباشووری ئەفەریقا دەژی کێشەکەی دەگاتە ٣٢ گرام و درێژییەکەی ٢١ سم و پێی دەوترێت بەردی پانەوەبوو، درێژترین دوپشکیش دوپشکی هندییە کە درێژییەکەی دەگاتە ٢٩،٥ سم، بچووکترین دوپشکیش درێژییەکەی ٨،٥ سم، تەمەن درێژترین دوپشکیش لەئوستورالیایە کە ٢٤ ساڵە و خۆشترین خواردن لەلای کوللەیە.

بەڵام مەترسیدارترینیان لەبیابانە گەرمەکاندا دەژی، کە پێی دەوترێت دووپشکە زەردە و کلکێکی ئەستووری هەیە و سەر بەهەمان خێزانی دووپشکە ڕەشەیە کە ئەوانیش کلکییان ئەستورە و مەترسیدارن.

ژەهراویترین دووپشك بەدوپشکی ئسرائیلی ناسراوە کە ڕەنگی زەردێکی کاڵە و باریکەلەیە.

دوپشك بەمێروویەکی بچووك لەقەڵەم دەدرێت، بچووکی قەبارەی لەشی، وادەکات لەبیابانەکاندا ڕێژەیەکی کەم لەئاو بۆ فێنککردنەوەی خۆی ون بکات، هەروەها لەشی بەتوێژاڵێك داپۆشراوە کە نایەڵێت ئاوی ناو لەشی ببێت بەهەڵم، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دوپشك حەزی لەکەشوهەوای گەرمەو بەزۆری لەو وڵاتانەدا دەژی کە گەرمو فێنکەو بارانو سەرماو سۆڵەی کەمە، بەشێوەیەکی گشتی

دوپشك هەرچەندە بەقەبارە بچووکە، بەڵام گیانلەبەرێکی مەترسیدارەو ئازار بەمرۆڤ دەگەیەنێت، زۆربەی دوپشکەکان ژەهراوینو ژەهرەکەیان لەکۆتایی کلکیاندایە، بەڵام پێوەدانی هەندێك جۆری دوپشك بۆ مرۆڤ، شوێنی مەترسی نییەو وەك پێوەدانی هەنگ وایە، ماوەی سکپڕی لەدوپشکدا لەنێوان ٣ مانگ بۆ ١٨ مانگە، کەچی ماوەی پێگەیشتنیو بوونی بەدوپشکێکی تەواو لەنێوان ٦ بۆ ٩٦ مانگە.

ڕەنگی دوپشك چۆنە؟

ڕەنگی دوپشك وەك ئامرازێك بۆ بەرگریکردن لەخۆی زۆر گرنگە، هەروەها ڕەنگەکەی بڕیاری ئەو ساتەوەختانە دەدات کە تێیدا چالاکەو بەشوێن نێچیرەکانیدا دەگەڕێت، بۆ نموونە ڕەنگی ئەو دوپشکەی کە لەڕەنگی خۆڵو خاك دەچێت، وادەکات دوپشکەکە بەئاسانی لەلایەن دوژمنەکانییەوە نەبینرێتو زەفەری پێنەبەن، بەمەش دەتوانێت بەئاسانی لەدەست دوژمنەکانی ڕابکاتو خۆی بشارێتەوە، ئەو دوپشکانەی ڕەنگێکی کاڵ یان کراوەیان هەیە، دەتوانن لەکاتی ڕۆژدا چالاکبن، چونکە ڕەنگی کاڵ تیشکی خۆر بەکەمی دەمژێت، بەڵام بەپێچەوانەی ئەمەوە ئەو دوپشکانەی ڕەنگیان تۆخە یان تێرە، زۆر بەکەمی لەکاتی ڕۆژدا دەبینرێن، چونکە ڕەنگی تۆخ یان تێر تیشکی خۆر زۆر دەمژێتو دوپشکەکە ناتوانێت بەماوەیەکی کورت خۆی لەو گەرمایە ڕزگار بکات، ئەمەش وادەکات ئەو جۆرە دوپشکە نەتوانن لەکاتی ڕۆژدا کاربکەنو چالاکبن، ناچار بەشەودا دێنە دەرەوە، ڕەنگی دوپشك بەتەواوی لەگەڵ ڕەنگی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژی گونجاوە، تەنانەت دوپشك دەتوانێت ڕەنگی لەشی بگۆڕێت بۆ ڕەنگی ژینگەی دەوروبەری، پلەی گەرمی لەشی دوپشك لەگەڵ پلەی گەرمی کەشوهەوادا دەگۆڕێت، واتە دوپشك لەگیانەوەرە خوێن ساردەکانە، لەکەشوهەوای زۆر سارددا دەچێتە سوڕی متبوونی زستانەوە.

پەندێك هەیە دەڵێت: "لەدوپشك نەزانتر"، واتە دوپشك کاتێك هەست بەمەترسی دەکات، پەلاماری هەموو ئەو شتانە دەدات کە دێنە سەرڕێی، تەنانەت ئەگەر بەردێکیش بێت، بۆیە زۆرجار چزووەکەی دەکێشێت بەبەردەکاندا، بەمەش زیان بەر چزووەکەی دەکەوێتو دەشکێت یان هیچ کاریگەرییەکی نامێنێت، ئیدی دوپشکەکە دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ گیاندارە نەیارەکانیو بەئاسانی دەیکوژنو پاشان دەیخۆن. خۆراکی دوپشك بریتییە لەجاڵجاڵۆکە بچووکەکانو هەندێك جۆری مێروو کە ڕاویان دەکات، دوپشك بەهۆی هەردوو پەلی پێشەوەی نێچیرەکەی دەگرێتو پاشان پێوەی دەدات تا دەمرێت، دواتر دەست دەکات بەمژینی ئەو شلەمەنییەی لەناو لاشەی نێچیرە مردووەکەدایە، دوپشك لەبەر ئەوەی دەمی زۆر بچووکە، بۆیە ناتوانێت بەشە ڕەقەکانی لاشەی نێچیرەکەی بخواتو تەنیا بەمژینی شلەمەنیەکان وازدەهێنێت، هەروەها دوپشك بۆ بەرگریکردن لەخۆیو لەکاتێکدا ڕووبەڕووی هێرشو پەلامار دەبێتەوە، خۆی بۆ پێوەدانی پەلاماردەران ئامادە دەکات، بەمانایەکی دیکە پێوەدانی دوپشك تەنیا بۆ کوشتنی نێچیرەکانی نییە، بەڵکو لەهەندێك کاتدا بۆ بەرگریکردنە لەخۆی.

شێوەی دەرەوەی دوپشك

دوپشك لەشێکی لاکێشەیی هەیەو درێژییەکەی لەنێوان ٨ بۆ ١٢ سانتیمەترە، لەشی دوپشك بەسەر سێ ناوچەدا دابەش دەبێت کە ئەمانەن:

١-بەشی پێشەوە، واتە سەری.

٢-بەشی ناوەڕاست، واتە ناوچەی سکی پێشەوەی.

٣-بەشی دوواوە، واتە ناوچەی سکی دواوەی.

بەشی پێشەوەو بەشی ناوەڕاست، پێکەوە نوساونو وا دەردەکەوێت وەك ئەوەی یەك پارچە بێتو وەك ئەوەی ئەوە بەشە سەرەکییەکەی لەشی دوپشکەکە بێت، بەڵام بەشی دواوەی ئەو بەشە باریكو درێژو ئەڵقە ئەڵقەیەیە کە وەك کلکی دوپشکەکە دەردەکەوێت. دوپشك چوار جووت پێی هەیە کە دەکاتە هەشت پێ، ئەم پێیانە کۆتاییەکەیان لەقولاپێکی زۆر بچکۆلە دەچێت، هەرچی کلکی دوپشکە لەپێنج ئەڵقە پێکهاتووەو بەکوتە گۆشتێك کۆتایی پێدێت کە بریتییە لەچزووەکەیو بۆ پێوەدان بەکاری دەهێنێت، لەم کوتە گۆشتەوە دوو بۆری ناوبۆش دەردەچێتو بەدوو تورەکە کۆتاییان دێت کە ژەهریان لەناودایە، لەپێشەوەی سەری دوپشك، دوو

پەل هەیە کە بەدوو قولاپی درێژ کۆتاییان پێدێتو بۆ پارچە پارچەکردنی نێچیرەکانی بەکاریان دەهێنێت.

خۆراکی دوپشك

دوپشك گیانەوەرێکی تاڕادەیەك ترسناکە، بەشەودا دێتە دەرەوەو بەشوێن خۆراکدا دەگـەڕێـت، یەکێك لـەدوژمـنـە هـەرە سەرسەختەکانی دوپشك جاڵجاڵۆکەی جۆری قژقژەیە، ئەم دوو زیندەوەرە کە گەشتنە یەك، لەنێوانیاندا جەنگێکی گەورە ڕوودەدات، ئەگەر جاڵجاڵۆکەکە توانی کلکی دوپشکەکە لێکاتەوە، ئەوا جەنگەکە لەبەرژەوەندی خۆی کۆتایی پێدێنێت، ئەگەر نا ئەوا جاڵجاڵۆکەکە دۆڕاوە.

شێوازی ڕاوکردنی دوپشك بەم شێوەیەیە: کاتێك دوپـشـك لەنزیکییەوە هەست بەجووڵەی مێروویەك دەکـات، بـەرەو ڕووی دەچێتو بەهۆی پەلەکانی پێشەوەی دەیگرێت، پاشان بەچزووەکەی جارێك یان چەند جارێك پێوەی دەداتو ژەهرەکەی دەکاتە ناویەوە، لەژەهرەکەیدا ماددەیەك هەیە کـرداری هەرسکردن لای دوپشك ئاسان دەکات، دواتر بەهۆی مقەستەکانییەوە نێچیرەکەی پارچە پارچە دەکاتو بەهۆی دەمە بچووکەکەیەوە شلەمەنیەکان دەمژێت، چونکە بەهۆی بچووکی دەمیەوە ناتوانێت نێچیرەکانی قــووت بــدات، دوپشك بەیەکجار هەموو ژەهرەکەی بەکارناهێنێت، بەڵکو بەگوێرەی ئەو نێچیرەی کە پەلاماری دەکاتو لەبەردەمیدایە بەکاری دەهێنێت، بڕی ئەو ژەهرەی لەناو تورەکەکانیدا لەنێوان ٠،٥ بۆ ٢ میلیگرامە، پاشان دوو تا سێ ڕۆژی دەوێت تا سەرلەنوێ ژەهری تازە لەناو تورەکەکانیدا کۆدەکاتەوە، دوپشك جگە لەجاڵجاڵۆکەی قژقژە، پەلاماری خشۆکە بچووکەکانو هەموو جۆرەکانی قالونچەش دەدات.

دوپشك هەرچەندە جووتێك چاو هەیە و لەهەندێك جـۆردا ٢-٥ جووتیش هەیە، بـەڵام نابینێت، یـان بینینی زۆر خراپە، هەروەها نە بۆن دەکاتو نە دەبیستێت، بۆ دیاریکردنی ئاراستەی نێچیرەکەی پشت بەلەرزینو لەرینەوەی دەنگەکان دەبەستێت، لەمەشدا قاچەکانی یارمەتی دەدەن، دوپشك لەقاچەکانیدا کە بەشێوەیەکی بازنەو لەهەر چـوارلاوە دەورەی دوپشکەکەی داوە، ژمارەیەك دڕکی هەستیار هەیە، ئەم دڕکانە لەرینەوەکانی ناو هەوا وەردەگرنو بەمەش دەست نیشانی ئاراستەی نێچیرەکەی دەکات.

زۆربوون

لەگەڵ هاتنی وەرزی زاوزێدا کە لەمانگی ئایار دەست پێدەکاتو تا مانگی ئەیلول درێژ دەبێتەوە، دوپشکە نێرەکان بۆ دۆزینەوەی دوپشکە مێیەکان دەست بەگەڕان دەکەن، نـێـرەی دوپـشـك بـەهـەنـگـاوی قـورسو لەسەرخۆ دەگەڕێتو کلکی بۆ سەرەوە بەرزکردوەتەوەو شێوەیەکی نیوە کەوانەیی وەرگرتووە، کاتێك نێرەیەك هەست بەبوونی مێیەیەك دەکـات، یەکسەر بەبێدەنگی ڕادەوەسـتـێـتو لەشی دەسـت دەکـات بەلەرزین، پاشان لەو لەرزینە ڕادەوەستێتو دواتر دەست پێدەکاتەوە، هەندێك جۆری نێرە هەیە کە بەمێیەیەك دەگات، لەشێوەی بازنەدا بەدەوری مێیەکەدا دەسوڕێتەوە، لەو کاتەدا مێیەکە حەز دەکـات نەجوڵێتو بەبێدەنگی لەبەردەم نێرەکەدا ڕادەوەستێت، ئەم قۆناغە پێیدەوترێت قۆناغی یەکترناسین، دواتـر نێرەکە دەستی بۆ لەشی مێیەکە درێژ دەکـات، مێیەکە بەردەوامە لەسەر ڕاوەستانو بێدەنگی، نێرەکە هەردوو دەستی لەناوقەدی مێیەکە گیردەکاتو لەدوای خۆیەوە ڕایدەکێشێت، لەم ڕاکێشانەدا جۆرێك لەجووڵەی جیاوازی سەمائامێزی تێدەکەوێتو لەشیان بەیەکەوە دەنوسێن پاشان جیادەبنەوە، هەرچی قۆناغی دووەمە ئەوا لەلایەن مێیەکەوە دەست پێدەکات، لەم قۆناغەدا مێیەکە ڕازی نابێت چیتر لەدوای نێرەکەوە بـڕوات، وەك ئـەوەی بەنێرەکە بڵێت دەبێت دەست بەقۆناغی دووەم بکات، لێرەوە نێرەکەو مێیەکە لەرێگەی دەم خستنەناو دەمی یەکەوە بەیەکەوە دەنوسێنو نێرەکە چوکی کە مادەیەکی لکێنەر دەردەدات دەخاتە ناو زێی مێیەکە، پاشان بەڕاکردن مێیەکە بەجێدەهێڵێت.

هێلکۆکەی دوپشك شێوەیەکی هێلکەیی هەیەو بڕێکی زۆر خوێی تێدایە، کاری پیتین لەهێلکەدانو لەناوەوەی مێیەکەدا ڕوودەدات، ئەوەی سەیرە ئەوەیە مێیەکە ئەو هێلکە پیتێنراوانە لەچاڵێکدا یان لەهەر شوێنێکی دیکەی دەرەوەدا دانانێت، بەڵکو لەهێلکەدانی خۆیدا هەڵیاندەگرێت، ئیدی هێلکۆکە پیتێنراوەکان گەشە دەکەنو پاشان دوپشکە بچوکەکان لەدایك دەبن کە تەواو لەدایکیان دەچن، تەنیا لەقەبارەدا نەبێت، هەر جارێك ٢ بۆ ١٠٠ دوپشکی بچووك دادەنێت، بەڵام بەگشتی ژمارەی ئەو بەچکە دوپشکانەی بەزیندوویی لەدایك دەبن دەگاتە نزیکەی ٤٥ دانە. مێیەی دوپشك بەچکەکانی لەسکیەوە نایەنە دەرەوە، بەڵکو لەپشتییەوە دێنە دەرەوە، بەچکەکان لەکاتی لەدایکبووندا بەپەردەیەکی تەنك داپۆشراون، دایکەکە دوای لەدایکبوونی بەچکەکان ئەو پەردانە دەدڕێنێتو بەچکەکان دێنەدەرەوە،

ڕەنگی دوپشك وەك ئامرازێك بۆ بەرگریکردن لەخۆی زۆر گرنگە، هەروەها ڕەنگەکەی بڕیاری ئەو ساتەوەختانە دەدات کە تێیدا چالاکەو بەشوێن نێچیرەکانیدا دەگەڕێت، بۆ نموونە ڕەنگی ئەو دوپشکەی کە لەڕەنگی خۆڵو خاك دەچێت، وادەکات دوپشکەکە بەئاسانی لەلایەن دوژمنەکانییەوە نەبینرێتو زەفەری پێنەبەن

مێیەی دوپشك بەچکەکانی لەسەر پشتی خۆی بۆ ماوەی دوو هەفتە هەڵدەگرێتو لەشوێنێکەوە دەیانبات بۆ شوێنێکی دیکە، دواتر بەچکەکان لەسەر پشتی دایکیان دێنە خوارەوەو لەژێر چاودێری دایکیاندا دەست بەژیانی ئازادانەی خۆیان دەکەن، بەمەش مێیەی دوپشك لەهەموو گیانلەبەرانی دیکە بەسۆزترە بۆ بێچووەکانی، سەبارەت بەوەی کە وا بڵاوە دایکە دووپشك دەبێتە خۆراکی بێچووەکانی ڕاستی تیادا نییە و دووپشك ئەگەر نەبێتە نێچیری زیندەوەرانی دیکەی وەك باڵندە و وشکاوەکی و مار ئەوا لەنێوان ٤- ٢٥ ساڵ دەژی وەك دوپشکی بیابان کە لەئەمەریکای باکوور لەبیابانەکانی کالیفۆرنیا و ئەریزۆنا دەژی.

دوای لەدایکبوونو دوای ئەوەی بەچکەکە لەپەردە تەنکەکە ڕزگاری دەبێت، بەپشتی

دایكییەوە دەنوسێت، ئەمە مانای وایە لەسەر زەوی‌و لەو دارو بەردانە ڕادەكات كە ناتوانێت بەسەریاندا بڕوات، تەنانەت ئەگەر لەكارتۆن یان لەهەر شتێكی دیكە دوپشكێك دروست بكرێت، ئەوا بەچكەكان دەچنە سەری‌و خۆیانی پێوە دەنوسێنن، ئەمە مانای وایە بەچكەی دوپشك ناتوانێت لەڕێی بۆنكردن یان هەر جوولەیەكی دیكەوە دایكی خۆی بناسێتەوە، ئەو چونە سەرپشتەشی تەنیا بۆ ئەوەیە لەڕووی زەوی‌و لەداروبەرد ڕزگاری ببێت، بەڵام دوپشكی دایك دەتوانێت بەچكەكانی

كۆمەڵێك پزیشكی فەڕەنسی ئەوەیان ئاشكرا كردووە كە ژەهری دوپشك دەكرێت، هەندێك كاری گرنگی پێ ئەنجام بدرێت، لەوانە بەكارهێنانی بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەكان لەجەستەی مرۆڤدا، چونكە ئەو چزوەی لەكلكی دوپشكدایەو ژەهری تێدایە، لەتوانایدایە بەڕوون‌و ئاشكرای ئەو خانانەی لەشی مرۆڤ بدۆزێتەوە كە دوچاری شێرپەنجە بوون

لەمێرووەكانی دیكە جیابكاتەوە، بۆ ئەو مەبەستە تاقیكردنەوەیەك ئەنجامدراوە، لەتاقیكردنەوەكەدا ژمارەیەك مێروولە خراوەتە بەردەم دوپشكێكی دایكەوە، دوپشكە دایكەكە هێندەی پێنەچووە دەستیكردووە بەكوشتنی مێرووڵەكان، كەچی لەهەمان كاتدا دەستی بۆ بەچكەكانی خۆی درێژكردووەو لەشی خۆی بۆ ئامادە كردوون تا سەركەونە سەر پشتی‌و پێوەی بنوسێن، ئەوە سەلمێنراوە دوپشك بەهۆی ئەو ڕیشاڵە هەستیانەی لەپەنجەكانیدا هەیە دەتوانێت بەچكەكانی خۆی بناسێتەوە.

چۆنیەتی جیاكردنەوەی نێرەو مێیەی دوپشك

ڕەنگی دوپشكی نێر بۆرەو لەڕەنگی خۆڵ دەچێت‌و لەشی نەرم‌و تەسكە، بەڵام لەشی دوپشكی مێ پان‌و هێلكەیی‌و

نێرەی دوپشك ڕەنگی دێژە

نێرەو مێیە پێكەوە

سەمای جووتبوون

بریقەدارە، لەزۆربەی جۆرەکانی دوپشکدا لەشی دوپشکی نێر لە لەشی دوپشکی مێ بچووکترە، هەروەها دەکرێت لەرێی پشکنینی کونی زاوزێـوە دوپشکی نێر لەمێ جیابکرێتەوە، لەنێردا دوو چوکلە دەردەکـەون کە درێـژی هـەر یەکەیان نزیکەی یەك ملیمەترەو رەنگێکی روونیان هەیەو تا ئەمرۆش بـەتـەواوی نازانرێت فەرمانی ئەو دوو چوکڵەیە چییە، بەڵام لەمێدا بەشێکی رەنگ قاوەیی هەیە کە کونی زاوزێ دادەخات.

ژەهری دوپشك

ژەهـری دوپـشـك سـەرچـاوەیـەکـە بۆ ترساندنی مـرۆڤ، دوپشك ئەم ژەهرەی بۆ کوشتنو بێهۆشکردنی نێچیرەکانیو بۆ بەرگریکردن لەخۆی بەکار دەهێنێت، ئەوەی شوێنی سەرسوڕمانە ئەوەیە بەشی زۆری نێچیرەکانی دوپشك لەزیندەوەرە بێ بربڕەداره بچووکەکانن، کەچی ژەهرەکەی لەشیردەرەکاندا کاریگەری زیاتری هەیە، ئەمەش بۆ ئەوەیە تا دوپشك بتوانێت خۆی لەشیردەرەکان بپارێزێتو بەرگری لەخۆی بکات.

ژەهری دوپشك لەکۆمەڵێك ئەنزیمو گیراوە پێکهاتووە، هەندێك لەگیراوەکان ئازار بەزیندەوەرە پێوەدراوەکەوە دەگەیەننو هەندێکی دیکەیان کار لەکۆئەندامی مێشك دەکەنو لاشەکە لەجوولە دەخەنو مەسەلەی هەناسەدانو لێدانی دڵ تێکدەدەن، دوای تێپەربوونی سەعاتێك بەسەر پێوەدانەکە، ئازارو پشێوییەکان دەگەنە بەرزترین ئاستو تا سەعاتێك یان دوانی دیکە بەردەوام دەبن، پاشان وردە وردە باش دەبنەوەو دوای دوو یان سێ رۆژ هەموو شتێك کۆتایی پێدێتو ئاسایی دەبێتەوە، بەڵام بۆی هەیە کەسەکە لەماوەی ئەو دوو تا سێ سەعاتەدا گیان لەدەستبدات، کاریگەربوون بەژەهری دوپشك لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازەو تەمەنو کێش رۆڵی تیادا دەبینن، منداڵو بەساڵاچوان زیاتر کاریگەری ژەهـریـان تـیـادا دەردەکـەوێـت، منداڵ لەبەر سوکی کێشەکەیو بەساڵاچووان لەبەر لاوازی بەرگری لەشیان، هەروەها نیشانەکانی پێوەدانی دوپشك لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسەی دوپشك پێوەی بدات ئەم نیشانانەی تیادەردەکەوێت:

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، بەرزبونەوە یان هاتنەخوارەوەی فشاری خوێن، زۆر ئارەقکردنەوە، زۆر لیککردن، فرمێسك هاتن بەچاودا بەبێ ئیرادە، میزکردن بێ ویستی خۆت، ئازارێکی زۆر لەشوێنی پێوەدانەکە، سکچوون، رشانەوە، سووربونەوەو خورانی لوتو قورگو گوێ، قورسبوونی زمانو

نامێنو بارودۆخی کەسەکە دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی ئاسایی، لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کە ژەهری دوپشك نەك زیانی نییە، بەڵکو دەکرێت سـوودی لێوەرگیرێت، بەم دوایانە کۆمەڵێك پزیشکی فەرەنسی ئـەوەیـان ئاشکرا کـردووە کە ژەهـری دوپشك دەکرێت، هەندێك کاری گرنگی

مێیەی دوپشك میهرەبانترین دایکە

تاگەورەدەبن لەسەر پشتی دەیانپارێزێت

بەزەحمەت قسەکردن، زیـادبـوون یان کەمبونی لێدانی دڵو زیادبوونی هەناسەدان، فراوانبوونی بیلبیلەی چاو، سووربونەوەی روومەت.

ئەگەرچی ئەو نیشانانە شوێنی مەترسین، بەڵام زۆرجار پاش چەند سەعاتێك خۆبەخۆ

پێ ئەنجام بدرێت، لەوانە بەکارهێنانی بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان لەجەستەی مـرۆڤـدا، چونکە ئـەو چـزوەی لەکلکی دوپشکدایەو ژەهری تێدایە، لەتوانایدایە بـەروونو ئاشکرای ئەو خانانەی لەشی مرۆڤ بدۆزێتەوە کە دوچاری شێرپەنجە

بوون، ئەمەش لەڕێی بوونی ئەو ماددەیەی پێیدەوترێت کلۆرۆتۆکسین یان ئەوەی بە CTX ناسراوەو لەژەهری دوپشکدا هەیە، ئەو ماددەیە ماددەیەکی چالاکەو گرنگترین شوێنێك کە بکرێت ئەو مادەیەی تێدا بەکاربهێنرێت دەماخە.

پزیشکەکان ئەوەیان ڕوون کردوەتەوە هەمیشە ئامانجی نەشتەرگەری شێرپەنجە بریتییە لەڕەگەوە دەرهێنانی وەرەمە شێرپەنجەییەکان، واتە بڕین و دەرهێنانی تەواوی ئەو شوێنەی دوچاری شێرپەنجە بووە، لێرەدا پزیشکەکە هەوڵ دەدات هیچ بەشێکی ئەم نەخۆشییە ترسناکە، ئەگەرچی بچووکیش بێت، نەهێڵێتەوەو هەمووی ببڕێتو دەریبێنێت، چونکە ئەو بەشە زۆر بچووکانە تەنانەت بەتیشکی زۆر هەستیاریش کە پێیدەوترێت MRI نابینرێن، دوای لێکردنەوەو بڕینی وەرەمەکە، دەکرێت پاش ماوەیەکی دیکە وەرەمی دیکە لەپاشماوەی شوێنی بڕینەکە دەرکەوێتەوە، بەڵام ئەم دۆزینەوە تازانە دەکرێت ئەو ئامانجە خواستراوە بێ هیچ ماندووبوونێك بێنێتەدی، ئەوەی مایەی دڵخۆشییە ئەوەیە پوختەی توێژینەوەی پزیشکە فەرەنسییەکان، لەگەڵ توێژینەوەیەکی دیکە کە کۆمەڵێك زانای ئەمریکی ئەنجامیان داوە، هاوشێوە بووە.

چۆنیەتی چارەسەری پێوەدانی دوپشك

-بەستنی بەشی سەرەوەی شوێنی پێوەدانەکە تا ژەهرەکە بڵاونەبێتەوە

-دانانی بەفر یان کەماددەی سارد لەسەر شوێنی پێوەدانەکە.

-پاکردنەوەی شوێنی پێوەدانەکە بەئاوو سابونو دیتۆل.

-ئیسراحەتکردنو ڕاکشانی کەسی پێوەدراو لەگەڵ نەجوڵانی ئەو شوێنەی کە پێوەیدراوە تا ژەهرەکە بەئاسانی بڵاونەبێتەوە.

-توێتوێ کردنی شوێنی پێوەدانەکە بەگوێزانێکی تازەو پاکژکراو، پاشان فشارخستنە سەر شوێنی پێوەدانەکە تا ژەهرەکە بێتەدەرەوە

-نابێت لەڕێی دەمەوە شوێنی پێوەدانەکە بمژرێت، نەبادا ژەهرەکە لەدەمدا بڵاوببێتەوە

-گواستنەوەی پێوەدراوەکە بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی یان نەخۆشخانە

- نابێت ئەو کەسەی دوپشکی پێوەداوە ئیسپرینی پێ بدرێت، چونکە دەبێتەهۆی کشانی لولەکانی خوێن و بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە.

-منداڵانی خوار تەمەن سێ ساڵ، پێویستە ڕاستەوخۆ بگەیەنرێنە نەخۆشخانەی تایبەت، چونکە ئەگەر زۆر چارەسەر نەکرێن ئەگەری مردنیان هەیە.

خۆپاراستن لەپێوەدانی دوپشك

ڕەنگە کارێکی ئاسان نەبێت خۆمان لەپێوەدانی دوپشك بپارێزین، بەڵام هەرچۆنێك بێت دەکرێت بۆ کەمکردنەوەی حاڵەتی پێوەدانی دوپشك، ڕەچاوی ئەم کارانەی خوارەوە بکرێت:

-گرینگیدان بەپاکوخاوێنی خانووەکانو شوێنی دانیشتنەکان، بەتایبەتی لەکاتی گەشتوگوزاردا.

-کۆنەکردنەوەو کەڵەکەنەکردنی خۆڵوخاشاك، بەڵکو فڕێدانی بەشێوەیەکی خێرا.

-داخستنی دەرگاو پەنجەرەی ماڵەکان، بگرە هێڵەکبەندکردنی پەنجەرەکان کارێکی گرنگو پێویستە، تا هیچ جۆرە مێرووەك نەتوانن بێنەژوورەوە.

-بەجێنەهێشتنی کەلوپەلی خانوو دروستکردن، وەك داروتەختەو بلۆکو لمو خشت، تا نەبنە شوێنی داڵدەدانی دوپشکەکان.

-فڕێنەدانی پاشماوەی خۆراکو نانو بەرهەمەکانی هەویرکاری، تا نەبنە جێگایەك بۆ هاتنی دوپشكو مێرووەکانی دیکە.

-لەپێکردنی پێڵاو یان سۆڵەو نەڕۆیشتن بەپێخاوسی، بەتایبەتی بۆ منداڵ.

-پێویستە لەکاتی گەشتەکاندا جانتایەك کە فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی تێدابێت، ئامادە بکرێتو ببرێت.

-لەبەر ئەوەی دوپشك بەشەودا دێتەدەرێ، بۆیە پێوستە شەوانە ناوماڵو دەوروبەری خانوو تا ڕادەی پێویست ڕوناك بێت.

-دەستنەکردن بەکونو کەلەبەرداو هەڵنەگرتنی بەرد.

-لەکاتی گەشتەکاندا پێویستە پێڵاوی ئەستورو بەرز لەپێ بکرێت.

دواجار لەوانەیە هەندێك پرسیاری دیکە دەربارەی دوپشك لەخەیاڵتاندا بێت و لێرەدا وەڵامەکەی دەبیستن، بۆ نموونە دەربارەی خوێنی دوپشك کە ماددەی (هیمۆسیانین)ی تیادایەو خڕۆکەی سوری تێدا نییە، دڵی دوپشك شێوەیەکی لولەیی هەیەو لەچەند ژورێك پێکهاتووەو دەکەوێتە پشتی دوپشکەکەوە لێدانی دڵی دوپشك لەدەقیقەیەکدا لەنێوان ١٥٠ بۆ ١٧٠ جارە، لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرما لێدانی دڵی زیاد دەکات، هەروەها دوپشك دەتوانێت خۆی خۆی بکوژێت، لەشەوانی گەرمی هاویندا زۆر چالاکە، بۆیە پێویستە لەو شەوانەدا وریابین، مێیەی دوپشك هێلکە دەکات، بەڵام هێلکەکانی لەناوەوەی خۆیدا هەڵدەگرێتو پاشان دەتروکێنو بەچکەکانی دەبێت، بەچکەی دوپشك لەپشتی دایکیانەوە دێنەدەرەوە نەك لەسکییەوە، دوپشك مەلە نازانێت، بەڵام هەندێك جۆری دوپشك دەتوانێت بۆ ماوەی سێ سەعات لەژێر ئاودا بمێنێتەوە بێئەوەی بخنکێت یان هیچی لێبێت، ژەهری دوپشك کاریگەری بۆ هەمان جۆری خۆی نییە، بەڵام بۆ جۆرەکانی دیکە هەیەتی، دوپشك لەڕێی بەهێزی ژەهرەکەیەوە پۆلێن دەکرێت، نەك لەڕێی قەبارە یان ڕەنگ یان شوێنی نیشتەجێبوونی، هەندێك دوپشك هەیە ژەهرەکەی زۆر بەهێزەو هەندێکی دیکەیان هەیە ژەهرەکەی بەهێز نییە، بەڵام ئەمە مانای وانییە ئەوانەی ژەهرەکەیان بەهێز نییە مەترسیدار نین، دوپشکی ڕەش دەنگێك دەردەکات کە دەبیسرێت، بەڵام هیچ بەڵگەیەك لەبەردەستدا نییە بیسەلمێنێت ئەو دەنگە مانایەکی هەبێت.

وا بڵاوە دەڵێن ئەگەر دووپشك ئاگر لەچوار دەوری بکەیتەوە ئەوا خۆی دەکوژێت و خۆی بەخۆیەوە دەدات، بەڵام ڕاستییەکەی کاتێك ئاگر لەچوار دەوری دەکرێتەوە پلەی گەرمی ئەو ناوچەیەی دەورووپشتی بەرز دەبێتەوە و ئەمەش کاردەکاتە سەر پرۆتینی ناو لەشی و گرژ دەبێت بۆیە وا دەردەکەوێت کە خۆی بەخۆیەوە دابێت واتە تێبینی دەکەیت بەرلەوەی بەئاگرەکە بسوتێت دەمرێت.

دواجار ئایا دەزانیت دوپشك بەو مەترسیدارەی خۆیەوە دەبێتە نێچیری هەندێك جۆری مەیمونی گەورە و دوای ئەوەی دەیگرێت کلکە ژەهراوییەکەی لێدەکاتەوە و ڕاستەوخۆ قوتی دەدات.

سەرچاوەکان:

http://www.nazme.net
http://www.kuna.net
ejabat.google.com
http://www.alsakher.com
/wikipedia.org/wiki
www.brooonzyah.net

سەرکێشیەکانی مێشوولە

هەر کە وەرزی باران بارین نزیک دەبێتەوە، گۆمە وشکبووەکان ژیانیان بۆ دەگەڕێتەوە، گۆمەکانیش شوێنی نموونەیی زۆربوونی مێشوولەن، لەبنەوەی گۆمە ئاوەکاندا و بۆشایی زەوی کە ئاویان تیادایە مێشوولەکان دەبینرێن کە لەجوولەدان و دەسوڕێنەوە و سوورن لەسەر دۆزینەوەی شتێك.

مێشوولەکان کە سەر بەپۆلی مێرووەکانن کاتێك بەسەر بەربەستەکان وەك لوتکەی شاخەکان دەڕۆن بەبەراورد بەقەبارە بچووکەکەیان دیمەنێکی سەرنجڕاکێشیان هەیە، لەیەك کاتدا هەزاران مێشوولەپێکەوە کارێك دەکەن، چونکە لەشوێنێکەوە فەرمانیان پێکراوە بەئەنجامدانی، ئێستاش کاتی ئەنجامدانی ئەو کارەیە.

گەشتی درێژخایەنی مێشوولەکان

دایکە مێشوولە پێویستە شوێنێکی لەبار بۆ هێلکەکانی بدۆزێتەوە، مێشوولەی تازە لەدایکبووش پێویستی بەئاو هەیە بۆ تەواوکردنی قۆناغی گەشەکردنی، دەکرێت ئەم شوێنەش گۆمێکی قوڕاوی بێت کە بەهۆی باران دروست بووە یان زۆنگاو یان کێڵگەی مەرەزە بێت، مێشوولەکان حەزیان لەئاوی وەستاوە، چونکە ئاوی وەستاو ڕووەکی تێدایە کە کرداری ڕۆشنەپێکهاتن ئەنجام دەدەن و بەم شێوەیە ئاوەکە دەوڵەمەند دەکەن بەئۆکسجین کە ئەمەش یەکێکە لەگرنگترین پێداویستیەکانی مێشوولەی کرمۆکە.

هێلکەکانی مێشوولە دەتوانن لەهەر ژینگەیەك کە ئاوی تیادا بێت گەشە بکەن، بەڵام کۆمەڵێك مەرجیان پێویستە، مێشوولە کرمۆکەکان کاتێك لەهێلکەکەیان دەتروکێن پێش ئەوەی ببن بەمێشوولەیەکی پێگەیشتوو دەبێت بەچەند قۆناغێکی هەمەجۆری گەشەکردن تێپەڕن، لەهەر قۆناغێکدا مێشوولە لەدایکبووەکە پێداویستی بەجیاوازی هەیە، هەرچۆنێك بێت وشکە ساڵی یان گەرمای زۆر کۆسپ دروست دەکات لەبەردەم گەشەکردنی مێشوولەی کرمۆکە، لەبەر ئەم هۆیە دایکە مێشوولە پێویستە ژینگەیەك بدۆزێتەوە کە تیایدا کرمۆکەکانی بتوانن بەسەرکەوتوویی گەشە بکەن.

کەواتە چۆن مێشوولەکە دەتوانێت ژینگەیەکی لەبار بدۆزێتەوە؟ بەبینین یان بۆن یان پێشبینیکردن یان هەر لەخۆوە؟ لێرەدا باسی ئەو نارەحەتیانە دەکەین کە مێشوولە لەکاتی دۆزینەوەی لەبارترین شوێن بۆ هێلکەکانی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بیهێنە پێش چاو کە هەوڵ دەدەیت بگەیت بەشوێنێك کە پڕی لەگردو دارو بۆشاییەو تۆش لەژێر خۆرێکی گەرم پیاسە دەکەیت بەبێ هیچ هۆکارێکی یارمەتیدەری وەك ئۆتۆمبیل و چەتر، دەتوانی بیهێنیتە پێش چاوی خۆت کە چەند گەشتێکی ماندووکەر دەبێت؟

کاتێك بیر دەکەینەوە کە مێشوولە چەند بچووکە، دەتوانین بیهێنینە پێش چاو کە چەند قورس و تەنانەت نەگونجاوە بۆ دۆزینەوەی شوێنێکی لەبار بۆ هێلکەکانی، هەرچۆنێك بێت مێشوولەکە بەئاسانی ئەم کارە دەکات و هێلکەکانی لەشوێنێکی گونجاو دادەنێت، سوپاس بۆ هەڵگرێکی تایبەتی لەبەشی خوارەوەی سکی مێشوولەکە کە دەتوانێت ئەوە دیاری بکات ئایا ڕادەی شێ و پلەی گەرمی زەوییەکە گونجاوە بۆ هێلکەکانی یان نا، مێشوولەکە بەگورجوگۆڵی زەوییەکە دەپشکنێت بۆ دۆزینەوەی گونجاوترین شوێن بۆ هێلکەکانی.

ئیشێکی دژوار دەست پێدەکات

با کەمێك بیر بکەینەوە سەبارەت بەوەی چۆن بوونەوەرێکی وەك مێشوولە دەتوانێت کاری پێوانەکردنی ڕادەی شێ و پلەی گەرمی زەوی ئەنجام بدات، ئەنجامدانی توێژینەوە و پشکنینی زەوی لەلایەن مێشوولەوە کارێکی زۆر وردە، مرۆڤ ئامێری زۆر تایبەتی بەکاردێنێت بۆ زانینی ڕادەی شێ و تەمەن و بەپیتی خاك و هەروەها بۆ دڵنیابوون و دیاریکردنی کانزاو ماددەکانی ئەو زەوییەی کە پشکنینی بۆ دەکات، زەوییەکە دەپشکنرێت و لەتاقیگەش تاقیکردنەوەی بۆ دەکرێت، چونکە تارادەیەك گرانە بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی باوەڕپێکراو لەتاقیکرنەوەیەکی

کاتێك مێشوولەیەکی مێینە دەڕواتە ناو کۆمەڵە مێشوولەیەکەوەو لەلایەن مێشوولەیەکی نێرینەوە دەناسرێتەوە، ئەو مێشوولە نێرە گازی تایبەتی لەنزیك ئەندامی زاوزێی مێشوولە مێینەکە دەگرێت، بەزۆری لەهەوادا جوتبوون دەکەن، بەڵام هەندێجاریش لەسەر زەوی جووت دەبن، پاش جوتبوون مێشوولە نێرینەکە دەگەڕێتەوە بۆ ناو مێشوولەکانی هاوڕێی و پاش ماوەیەك دەمرێت

وەك چاڵ هەڵکەندن بەبێ زانینی ئەوەی چی تیادایەو چەند قووڵە، هەڵەکردنیش لەئەنجامی تێکۆشانی خراپدایە کە زەحمەتە قەرەبوو بکرێتەوە.

هەروەها مێشوولەش یەکەمجار زەوییەکە دەپشکنێت بۆ دەستکەوتنی ئەنجامێکی یەکلاکەرەوە و زانیاری دەست دەکەوێت سەبارەت بەباروودۆخی گشتی زەوییەکە، پاشان هەڵسەنگاندن بۆ دۆزینەوەکانی دەکات و بەپێی ئەو ئەنجامانەش بڕیار دەدات بۆ دانانی هێلکەکانی، لەم خاڵەدا نابێت ئەوە لەبیر بکرێت کە ئێمە باسی ئامێرێکی تەکنیکی ناکەین، بەڵکو باسی بوونەوەرێکی بچووك دەکەین کە درێژییەکەی تەنیا ١٠ ملیمەترە یان ٠،٤ ئینجە.

بەهرەمەندییەکانی مێشوولە

با تەماشا بکەین و بیر بکەینەوە چۆن مێشوولە ئەم کارە دەکات؟ بونەوەرێکی ١٠ملم لەدرێژیدا بەوریایی لێکۆڵینەوەیەکی ورد دەکات، مەبەستی مێشوولەکەش بریتییە لەدۆزینەوەی ژینگەیەك بۆ دانان و تروکانی هێلکەکانی، یەکەم شت کە دەبێت بیری لێبکەینەوە ئەوەیە کە چۆن مێشوولەکە دەزانێت هێلکەکانی چ پێویستەکیان دەوێت؟

مێشوولەکە هیچ زانیارییەك دەربارەی ئاووهەوا نازانێت، بۆ نموونە نازانێت ڕادەی شێ چییە؟ هەروەها نازانێت ئەنزیم و پڕۆتینەکانی ناو هێلکەکانی بەبوونی بڕێکی گونجاوی ڕادەی شێ و گەرمی چالاك دەبن، بێگومان لۆژیکی نییە پێمان وابێت کە مێشوولەکە بزانێت ئەنزیم و پڕۆتین چییە و بۆ چ مەبەستێك بەکاردێن و گەشەکردنی هێلکەکانی لەژێر چ بارودۆخێکدا چالاك دەبن.

لەو کاتەدا چۆن مێشوولەکە دەزانێت کە پێویستە ڕادەی شێی گونجاو و گەرمی بدۆزێتەوە؟ مێشوولە مێرووەکە کە توانای بەهرەمەندی لەو شێوەیەی نییە وەك بیرکردنەوەو فێربوون، کەواتە ئەو زانیاریە چییە کە وا لەم مێرووە دەکات بەپێی مەبەستێکی تایبەتی کار بکات؟

وردەکاری گرنگی دووەم ئەو کەلوپەلە تەکنیکیەیە کە مێشوولە بەکاری دێنێت کاتێك خەریکی پشکنینی زەوییە، مێشوولە ئەندامێکی تایبەتی هەیە کە دەتوانێت هەڵسەنگاندنی ورد بۆ گەرمی و شێ ئەنجام بدات.

بەڵام چۆن مێشوولە پێویستی بەم ئەندامە بووە؟ ئایا مێشوولەکە خۆی بڕیاری داوە بۆ دروستکردنی پشکێنەرێکی لەو شێوەیە بۆ لەشی لەئەنجامی گەڕان و تێبینیکردنی پێداویستی هێلکەکانی؟ ئینجا لەسەر بنەمای ئەم بڕیاردانەشدا، ئایا مێشوولە خۆی گۆڕانکاری لەلەشی خۆیدا کردووە؟ یان بەشێك بووە لەپڕۆسەی پەرەسەندنی؟

مێشوولەش یەکەمجار زەوییەکە دەپشکنێت بۆ دەستکەوتنی ئەنجامێکی یەکلاکەرەوە و زانیاری دەست دەکەوێت سەبارەت بەبارودۆخی گشتی زەوییەکە، پاشان هەڵسەنگاندن بۆ دۆزینەوەکانی دەکات و بەپێی ئەو ئەنجامانەش بڕیار دەدات بۆ دانانی هێلکەکانی، لەم خاڵەدا نابێت ئەوە لەبیر بکرێت کە ئێمە باسی ئامێرێکی تەکنیکی ناکەین، بەڵکو باسی بونەوەرێکی بچووك دەکەین کە درێژییەکەی تەنیا ١٠ ملیمەترە یان ٠,٤ ئینجە

بێگومان هیچ یەکێك لەم سیناریۆیانە ڕاست و ماقوڵ نین، مێشوولە سەدان پرسیار بەبیرمان دێنێتەوە کە ڕوونکردنەوەی داروینەکان سەبارەت بەڕێکەوت دەخاتە گومانەوە، با وای دابنێین ئەم ئەندامەی مێشوولە کە ڕادەی شێ و پلەی گەرمی دەپشکنێت بەڕێکەوت هاتبێتە بوونەوە، بەڵام تەنیا ئەم ئەندامە هەستەوەرەی مێشوولە نییە کە دەبێت کامڵ بێت، بەڵکو هەموو ئەندامەکانی دیکەیشی دەبێت کامڵ بن، چونکە ئەندامێك کە بەباشی کار نەکات و پێوانەی هەڵە بکات بۆ ڕادەی شێ و پلەی گەرمی ئەوە بێسوودەو دەبێتەهۆی دابڕینی مێشولەکە لەتایبەتمەندی خۆی.

پرسیارەکەی دیکە ئەوەیە "چۆن مێشوولە زانیویەتی ئەم ئەندامەی لەشی بۆ چی بەکاردێت و چۆنیش بەکاری بهێنێت؟

ئاشکرایە کە مێشوولە ناتوانێت پشکێنەرێکی تایبەتی لەلەشی خۆی جێگیر بکات چ جای ئەوەی ئەو زانیاریە بۆ نەوەکانی دوای خۆی بگوازێتەوە سەبارەت بەمەبەست و چۆنێتی بەکارهێنانی ئەندامێکی پشکنین کە باسمان کرد، گونجاوییەکی تەواو هەیە لەتایبەتمەندییەکانی مێشوولە کە بەرهەمی ڕێکەوت نییە، هەروەك لەنموونەکانی دواتر دەبینرێت کە مێشوولە پێویستە لەبارودۆخێکی تەواو گەشە بکات بۆ فڕین یان بەپێچەوانەوە ناتوانێت بژێ.

کارامەییەکانی مێشوولە

بەکورتی پاش دروستکردنی ڕووەکێکی کارەبایی کە نەوەی (وەچە) هەبێت لەوڵاتی کەنەدا لەساڵەکانی ١٩٢٠ و ١٩٢٩ دا، هەموو تەزووە کارەبا بەخشەکانی ئەو ڕووەکە کارەباییە تێك شکاو لەکارکەوت، ئەمەش بەهۆی سەدان هەزار مێشوولەوە بوو کە ڕۆشتبوونە ناو مەکینەکانی مۆەلیدەکانەوە، کەواتە چی وای لەو مێشوولانە کردبوو کە بنوسێن بەو مۆەلیدانەوە؟ پاش ئەوەی کە مۆەلیدەکان پاککرانەوە، هەمان شت دووبارە ڕووی دایەوەو کێشەکەش بەوە چارەسەر کرا کە بانگی پسپۆڕێکی بواری مێشوولەیان کرد.

ئەو مێشوولانەی کە بەمۆەلیدەکانەوە نوسابوون و مۆەلیدەکانیان لەکار خستبوو هەر هەموویان نێرە بوون، هۆکارەکەش ئەوە بوو مێشوولە نێرەکان پێیان وابوو کە مێشوولەی مێینە هەبووە لەناو مەکینەی مۆەلیدەکان و ئامادەی جوتبوونیان هەبووە لەگەڵ مێشوولە نێرەکاندا، مێشوولە نێرەکان تووشی شڵەژاوی هاتبوون بەهۆی دەنگی مەکینەی مۆەلیدەکان و گیزە گیزی مێشوولە مێینەکان، هەربۆیە کاتێك خێرایی مۆەلیدەکان باشکرا، ئیدی مێشوولە نێرەکان تووشی شڵەژوای نەهاتن و تەنیا نزیکی مێشوولە مێینەکان دەکەوتنەوە.

ئەم ڕووداوە سەرنجڕاکێشە سەرنجمان ڕادەکێشێت بۆ لای ئەو سیستەمە تایبەتیەی کە هانی مێشوولە نێرەکان دەدات بۆ جوتبوون، مێشوولە نێرەکان بەهۆی دەنگی باڵی مێشوولە مێینەکانەوە دەتوانن مێشوولە مێینەکان بناسنەوە، سوپاس بۆ ئەمەش کە مێشوولە نێرەکان دەتوانن مێینەکان بدۆزنەوە و لەگەڵیاندا جووت بن.

توانای بیستنی مێشوولە

مێشوولەکان لەسەر باڵ جوتبوون دەکەن، هەرچۆنێك بێت تا نێرەکان دەگەن بەقۆناغی پێگەیشتن، بەمانایەکی دی بەدرێژایی بیست و چوار سەعاتەکەی ژیانە کورتەکەیان ناتوانن جوتبوون بکەن، چونکە لەم قۆناغەدا هەستەوەرەکانیان هێشتا وشك نەبوونەتەوە، مێشوولە کەڕەکان ناتوانن دەنگی باڵی مێشوولە مێینەکان ببیستن واتە بانگکردن بۆ جوتبوون.

بیستن لەمێشوولەدا زۆر پێشکەوتووە، لەسەر هەردوو هەستەوەرە بچووکەکەی مێشوولەی

نێرە کە بەموو داپۆشراوە، ئەندامێك هەیە
کە پێکهاتووە لەژمارەیەکی زۆری خانەی
هەستەوەر، ئەم سیستەمە لەرە لەرەکانی
شەپۆلە دەنگییەکان وەردەگرێت و جیاوازی
دەکات لەنێوانیاندا، ئەم هەستەوەرانە تەنیا
دەتوانن درك بەشەپۆلە دەنگییەکان بکەن
لەو کاتەی کە لەحاڵەتێکی ڕەپدان واتا قیت
وەستاون، ئەو دەنگەی کە باڵی مێشوولە
مێینەکان دروستی دەکات گرنگترین
هۆکارە کە کار دەکاتە سەر مێشوولە
نێرەکان، دەنگی باڵی مێشوولە مێینەکان
دەبنە هۆی ئەوەی کە خانە وەرگرەکانی
سەر هەستەوەری مێشوولە نێرەکان دەست
بکەن بەلەرینەوەو هێمای کارەبایی بنێرن
بۆ مێشکیان، لێدانی باڵی مێشوولە مێینەکان
خێراترە لەلێدانی باڵی مێشوولە نێرەکان، ئەو
لەرە لەرانەی کە باڵی مێشوولە مێینەکان
دروستی دەکەن هانی مێشوولە نێرەکان
دەدەن بۆ جوتبوون واتە دەیان وروژێنن.
با بیر بکەینەوە لەبیستنی ئەو دەنگانەی کە
لەوەرزی هاویندا دەیبیستین بەهۆی بوونی
ژمارەیەکی زۆری مێشوولەوە، ژاوەژاوی
ترافیك و قسەکردن و دەنگی ئاژەڵ و
ئاپۆرەی خەڵکی، هەموو ئەمانە لەلایەن
مرۆڤەوە هەندێکیان دەبیسترێن و هەندێکیان
نابیسترێن، بیستن و تێگەیشتن لێیان بەندە
بەدووبارە بوونەوەیان، تاڕادەیك زەحمەت
دەبێت بۆ مێشوولەی نێرە کە بتوانێت
دەنگی لێدانی باڵی مێشوولەی مێینە ببیستێت
لەناو ئەو هەموو ژاوەژاوییەی کە باسکرا،
هەرچۆنێك بێت، گوێیە هەستەوەرەکانی
مێشوولەی نێرە دەتوانێت دەنگی باڵی
مێشوولە مێینەکان جیا بکاتەوە لەو هەموو
دەنگ و ژاوەژاوییەی کە مرۆڤ و دەوروبەر
دروستی دەکەن و ڕاستەوخۆش مێشوولە
نێرەکە دەڕوات بۆ لای مێشوولە مێینەکە
بۆ جوتبوون لەڕێی ناسینی دەنگی باڵی
مێشوولە مێینەکەوە، کاتێك مێشوولەیەکی
مێینە دەڕواتە ناو کۆمەڵە مێشوولەیەکەوەو
لەلایەن مێشوولەیەکی نێرینەوە دەناسرێتەوە،
ئەو مێشوولە نێرە گازی تایبەتی لەنزیك
ئەندامی زاوزێی مێشوولە مێینەکە دەگرێت،
بەزۆری لەهەوادا جوتبوون دەکەن،
بەڵام هەندێجاریش لەسەر زەوی جووت
دەبن، پاش جوتبوون مێشوولە نێرینەکە
دەگەڕێتەوە بۆ ناو مێشوولەکانی هاوڕێی و
پاش ماوەیەك دەمرێت.
لەم کاتەدا دەبێت بابەتەکە وردتر
تاقیبکرێتەوە، سیستەمێکی زۆر سەرنجڕاکێش
هەیە لەکاتی ئیشکردندا، ئەویش ئەوەیە
کە مێشوولەی نێرینە لەڕێی لێدانی باڵی
مێشوولەی مێینەوە دەتوانێت مێشوولە مێینەکە
بناسێتەوە، یەکەمجار مێشوولە مێینەکە دەبێت
زۆر بەهێواشی بدات لەباڵەکانی و مێشوولە
نێرینەکەش زۆر بەخێرایی لەباڵەکانی بدات،
ئەمەش کۆمەڵێك پرسیار دروست دەکات
کە دەبێت بیردۆزی پەرەسەندن وەڵامی
بداتەوە، کە خەسڵەتەکانی بوونەوەرە
زیندووەکان دەداتە پاڵ ڕێکەوت.
ئەگەر مێشوولە لەئەنجامی ڕێکەوتەوە
دروست بوو بێت، ئەوە پێشبینی دەکرا کە
باڵەکانی هەر مێشوولەیەك بەخێراییەکی
هەڕەمەکی لێیدەدا، لەبەر ئەوە هیچ
هۆکارێك نییە کە وا لەباڵەکانی مێشوولەی
نێرینە بکات زۆر بەهێواشی لێبدات و
باڵەکانی مێشوولەی مێینەش زۆر بەخێرایی
لێبدات، هەرچۆنێك بێت هەر مێشوولەیەك
باڵەکانی لەخێراییەکی تایبەتی لێدەدات
بۆ جیاکردنەوەی توخمەکەی، لەڕاستیدا
ئەم جیاوازی لێدانی باڵی مێشوولەی نێرینە
و مێینە خۆی بەتەنیا هیچ مانایەکی نییە،
ئەگەر مێشوولەی نێرینە بەهەستێکی باڵای
بیستنی لەو شێوەیە دروست نەکرایە، ئەوە
ئەم لێدانی باڵی مێشوولەیە هیچ مانایەکی
نەدەبوو، ئەو لەرە لەرانەی باڵی مێشوولەی
مێینە دروستی دەکەن هیچ مانایەکی
نەدەبوو بۆ مێشوولەی نێرینە هەروەك چۆن
بۆ مرۆڤ هیچ مانایەکی نییە، لەحاڵەتی لەو
شێوەیەدا جوتبوون ڕووی نەدەدا بەهۆی
بێتوانایی مێشوولەی نێرینە لەدرکپێکردنی
لێدانی باڵی مێشوولەی مێینە.
بێگومان پێچەوانەی ئەمە ڕاست دەبێت
ئەگەر مێشوولەی نێرینە هەستێکی زۆر
باشی بیستنی هەبێت، بەڵام ئەگەر هەموو
مێشوولەکان بەنێر و مێینەوە بەلێدانی جیاواز
لەباڵەکانیان بدەن، ئەوا توانای درکپێکردنی
مێشوولەی نێرینە بێسوود دەبوو لەئاست
مێشوولەی مێینە، ئەمەش واتە دابڕانی
مێشوولە لەیەکەم وەچەوە لەهەردوو
سیناریۆکەدا.
ئەمە بەڕوونی پیشانمان دەدات کە ئەو
سیستەمەی یارمەتی مێشوولەکان دەدات
یەکتری بناسنەوە بەمەبەستی جوتبوون
پێویست بووە بەباشی ئەرکی خۆی
جێبەجێ بکات هەر لەیەکەمین مێشوولەی
نێرو مێینەوە.

قۆناغەکانی گەشەکردنی مێشوولە

پاش کرداری جوتبوون، مێشوولە مێیەکە
سپێرمەکە هەڵدەگرێت لەناو بەرگێکی
تایبەتی خۆی و هێلکە پیتێنراوەکان دادەنێت
بەتێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك، مێشوولە
مێینەکە دەست دەکات بەمژین و خواردنی
خوێن لەماوەی کاتی جوتبوون، چونکە
خوێن پێویستە بۆ گەشەکردنی هێلکەکانی.

هێلکەکانی مێشوولەکە دەتوانن گەشەکردنیان بوەستێنن

ئاژەڵەکان توانای ئەنجامدانی زۆر شتیان هەیە
بەئاسانی و سەرنجڕاکێش کە نەگونجاوە بۆ
مرۆڤ بەدەستی بهێنێت، بۆ نموونە، سکپڕی
ژن ناکرێت درێژخایەن بێت، بەڵکو تەنیا
بوونەوەرە تایبەتەکان توانای ئەم کارەیان
هەیە، یەکێك لەو بوونەوەرانە مێشوولەیە،
تەنانەت هەرچەندە کاتی دانانی هێلکەکانی
هاتووە، هەندێك مێشوولە لەپاش یەکەم
باران بارین هێلکەکانیان دانانێن، بەڵکو پاش
دووەم یان سێیەم باران بارین دایدەنێن، ئەم
وردبینیەش بریتییە لەپاراستنی وەچەکانی
مێشوولە.
هۆکارێکی گرنگ هەیە بۆ ئەو مێشوولانەی
کە دانانی هێلکەکانیان دوادەخەن، بڕێکی
زۆری شێ و گۆمی ئاو کە بەهۆی بارانەوە
دروست دەبن و پاش ماوەیەکی کورت
وشك دەبنەوە، ئەمەش واتە مێشوولەی
کرمۆکە لەسەر زەویە وشکەکە دەمێنێتەوە
و ناتوانێت گەشە بکات، ئەمە جۆرێکە
لەخۆگونجاندن، بەڵام مێشوولە ئەم کارە
دەکات بەهۆی ئەو زانیارییەی کە پێشتر
پێی دراوە لەئەنجامدانی ئەم کردارە، بۆیە
مێشوولەی مێینە هێلکەکانی لەپاش یەکەم
باران بارین دانانێت، بەڵکو چاوەڕێ دەکات
بۆ پاش باران بارینی دووەم و سێیەم.
ئەم حاڵەتەش چەند پرسیارێکمان لا
دروست دەکات:
چۆن مێشوولەکە دەزانێت کە بڕی شێی
زەوییەکە لەپاش یەکەم باران بارین گونجاو
نییە بۆ هێلکەکانی و هەروەها چۆن دەزانێت
کە ئەو گۆمە ئاوەی بەهۆی یەکەم بارانەوە
بەجێماوە پاش ماوەیەکی کەم وشك

دەبێتەوە؟ بۆ ئەوەی مێشوولە بەئاگابێت لەحاڵەتی لەو شێوەیە، دەبێت ئاگاداری کاریگەری بەهەڵمبوون بێت و بەخۆی بڵێت: ئەمە تەنیا یەکەم باران بارینە و ئەو ئاوی بارانە کە لەسەر زەوییە بەخێرایی دەبێتە هەڵم، بۆیە پێویستە ماوەیەکی زیاتر چاوەڕێ بکەم بۆ دانانی هێلکەکانم.
مێشوولە ناتوانێت ئەم زانیارییە لەڕێی ئەزمونەوە بەدەست بهێنێت، چونکە ئەگەر وابێت ئەوە هەر لەیەکەم جاردا هێلکەکان وشك بوونەتەوە و یەکەم وەچە بەتەواوەتی لەناو چووە، لەبەر ئەوە سەبارەت بەسەرکەوتنی هەمە چەشنەی مێشوولەکان، پێویست بووە مێشوولە زانیاری هەبوو بێت لەسەر ئەم کردارە، ئاشکراشە کە مێشوولە خۆی ناتوانێت ئەم زانیارییە بەدەست بهێنێت.
ئەم جۆرە نموونانە بۆ باشتر تێگەیشتنی بارودۆخەکە باسکران، بەڵام هەروەك پێشتر باسکراوە مێشوولە توانای فێربوونی نییە، هەرچۆنێك بێت، مێشوولە بڕیارێکی زۆر گونجاو و ورد دەدات بۆ پاراستنی ژیانی وەچەکانی.
لەم حاڵەشدا زیاتر دەبێت جەخت بکرێتە سەر پرسیارێك، چۆن زانیاری لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکەی مێشوولە دەگوازرێتەوە؟ ئاشکرایە کە منداڵ ساڵانێکی زۆری پێویستە تا فێری پەروەردەو فێرکردن بکرێت هەرچۆنێك بێت ژیانی مێشوولەی مێینە تەنیا چەند هەفتەیەکی کەمە و دەبێت هەموو زانیارییەکانی لەسەرەتای ژیانییەوە فێر ببێت، کەواتە کێ ئەم زانیارییە فێری مێشوولەکە دەکات؟

هەوڵدان بۆ مانەوە لەژیان لەکاتە سەختەکاندا

مێشوولەکان لەمانگەکانی هاوین یان پایز هێلکەکانیان دادەنێن، پلەی گەرمی ئەو شوێنەی کە مێشوولەکان دەیدۆزنەوە هێلکەکانیان هۆکارێکی گرنگە لەگەشەکردنی مێشوولەی کرمۆکەدا، گەشەکردنی مێشوولە خێراتر دەبێت کاتێك پلەی گەرمی لەنێوان ١٠ بۆ ٣٠ پلەی سلیزی دەبێت و ئەگەر بڕی پلەی گەرمی ئەم سنوورەی تێپەڕاند ئەوا گەشەکردنی مێشوولەی کرمۆکە ناچالاك دەبێت یان دەمرێت.

هەرچەندە مێشوولە کرمۆکەییەکان لاوازن، بەڵام هێلکەکان تاڕادەیەك توانای بەرگەگرتنی وشکە ساڵی و سەرمایان هەیە، ئەگەر بارودۆخە گونجاوەکان نەبێت، ئەوە هێلکەکان بێئەوەی بتروکێن چاوەڕێ دەکەن تا باران دەبارێت و پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە.
تۆ تەنیا ئەم ڕستەیە دەخوێنیتەوە، ئەگەر کەسێکی وردبین بیت، ئەوا دەبێت تێبینی ئەو ڕاستیەت کردبێت کە "هێلکەکان چاوەڕێی باران بارین دەکەن بەبێ ئەوەی درزیان تێبکەوێت". هەرچەندە کاتی تروکانیان هاتووە، بەڵام هێلکەکان چاوەڕێی باران بارین دەکەن، هەروەها ئەگەر بارودۆخەکە گونجاو نەبوو بۆ تروکان ئەوا گەشەکردنی هێلکەکان دەوەستێت، ئەمەش جۆرێك نییە لەمردنی هێلکەکان، بەڵکو تەنیا بەئاگاییەکە تا بارودۆخەکە گونجاو دەبێت.
کاتێك کە بڕی پێویستی شێ و گەرمی نییە بۆ گەشەکردنی هێلکەکان، ئەوا هێلکەکان لەگەشەکردن دەوەستن و چەند ساڵێك چاوەڕێ دەکەن بێئەوەی تێکبشکێن و لەناو بچن، جۆرێك ئاوێتەبوونی سەلامەتی گەرمی-شێ هەیە لەناو هێلکەکان، کاتێك بارودۆخی تروکانی هێلکەکان لەبار نییە، ئەوا ئەو ئاوێتەی شێ و گەرمییەی ناو هێلکەکان دەتوێنەوە و گەشەکردنی هێلکەکان لەناو ناچێت.
لەڕاستیدا نابێت بەمە بوترێت "وەستانی گەشەکردن"، چونکە چاوەڕێکردنی بارودۆخی گونجاو بەشێکە لەگەشەکردنی هێلکەکان، ئەم بوونەوەرەش کە لەقۆناغی گەشەکردندایە تەنیا یەك ملیمەتر درێژە، واتە بەئەندازەی نوکی قەڵەمێك.
سەیری هەر سەرچاوەیەك بکەیت بۆ ئەم بابەتە، ئەنجامەکەی هەمان شتە: هەموو سەرچاوەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە کۆرپەلەکان بەبەرنامەیەك کار دەکەن، ئەمەش بەرنامەی گەشەکردنە، کە لەسکی دایکەکە یان لەناو هێلکەکان ڕوو دەدەن، دەتوانین بڵێین وەك بەرنامەی کۆمپیوتەر وایە، هەموو وردەکارییەکانی بەرنامەکە لەناو گەردی DNA دایە کە لەناو ناوکی خانەدایە.
جیاوازی نێوان مێشوولەو مرۆڤ یان فیل یان بەبەغا لەم بەرنامە جیاوازەدا سەرهەڵدەدات لەناو خانەکان، لەیەکەم دیمەندا جیاوازییەکی کەم دەردەکەوێت لەنێوان خانە نوێیە پێتێنراوەکەی ئاژەڵ و خانە پێتێنراوەکەی مرۆڤ، بەڵام هەر خانەیەك بەوردی دابەش دەبێت بەپێی ئەو بەرنامەیەی کە لەناو خانەکە خۆی دایە، بوونەوەرە زیندووە هەمەچەشنەکان لەئەنجامی ئەم دابەشبوونی خانانەوە سەرهەڵدەدەن، هەروەها لەمێشوولەشدا فەرمانەکانی ئەم بەرنامەیە جێبەجێ دەکرێت و ئەگەر پێویست بێت ئەوە گەشەکردنی هێلکەکان دەوەستن.
هەریەك لەخانەکان کە کۆرپەلەکە دروست دەکەن گوێڕایەڵی بەرنامەکە دەبن و پێکەوە کار دەکەن بۆ وەستاندنی گەشەکردنەکە.
با ئێستاش بابەتی وەستاندنی گەشەکردنی هێلکەکان واز لێبێنین و بگەڕێینەوە بۆ بابەتی چاوەڕێکردنی هێلکەکان بۆ بارودۆخێکی گونجاو بۆ تروکانیان، ئەم خەسڵەتە لەبەردەوامبوونی هەمە چەشنەی بوونەوەرە زیندووەکان زۆر گرنگە، بۆ نموونە یەك چەشنی مێشوولەی بیابان هێلکەی ئەستوور دادەنێن کە پاش ساڵێك یان دوو ساڵ دەشکێن، ئەم هێلکانە لەژیان دەمێننەوە بۆ چەند ساڵێك بەبێ لەناو چوون و ئینجا دواتر دەشکێن و مێشوولە کرمۆکەکان گەشە دەکەن بێئەوەی هیچ شتێکی سەیر ڕووی دابێت، بەهۆی ئەم بەرگە گرتنەی هێلکەکانەوە، دەتوانرێت لەزۆربەی شوێنەکانی جیهان مێشوولە بدۆزرێتەوە، مێشوولەکان دەتوانن لەو شوێنانە بژین کە پلەی گەرمی لەپلەی شەست پلەی سلیزی ژێر سفرە، هەروەها دەتوانن لەناو شێ و شوێنە گەرم و بێ هەواکان بژین یان لەناو بیابانەکان.
لەباکوری ئایسلەندا دەریاچەیەك هەیە پێی دەڵێن دەریاچەی مێشوولە، مێشوولە کرمۆکە بەستووەکان لەسەر بەفرە بەستووەکانی سەر دەریاچەکان دەبینرێن کە لەتروکان وەستاون و بەتوانەوەی بەفرەکان دەست دەکەن بەهەڵهێنان وەك بڵێی کە ماوەی ئەو چەند مانگە لەسەر دەریاچەکە نەیان بەستووە، گەشەکردنەکەیان سەرکەوتوو دەبێت لەو شوێنەی کە پێشتر تیایدا بوون واتە پێش ئەوەی تووشی بەستن بن و پاشان گەشە دەکەن بۆ مێشوولەیەکی پێگەیشتوو.

میشووله حەزی لەئاوی وەستاوە

سوڕی ژیانی مێشووله

خەسڵەتەکانی هێلکەی مێشووله

مێشووله مێینەکان دەتوانن بەشێوەیەکی جیاجیا لەناو ئاودا ٤٠ بۆ ٢٠٠ هێلکە دابنێن، هەندێك مێشوولەی مێینە هەن کە هەموو سێ هەفتەیەك یەك جار هێلکەکانیان دادەنێن و جۆرەکانی دیکەی مێشووله مێینەکانیش ساڵی یەك جار هێلکە دادەنێن، هێلکەکانی مێشووله خەسڵەتی جیاوازیان هەیە بەپێی ئەو شوێنەی کە مێشوولەکەی تیادا دەژی و بەپێی ئەو دوژمن و مەترسیانەی کە لەوانەیە ڕووبەڕووی مێشوولەکەو هێلکەکانی ببنەوە، هەندێك لەهێلکەکان زۆر بەوریاییەوە دادەپۆشرێن و هەندێکیان بەتوندی لەناو بۆشاییەك دادەپۆشرێن و هەندێکی دیکەیان لەهەوادا دەپارێزرێن بۆ ئەوەی نوقم نەبن لەناو ئاوەکەدا.

هێلکە تایبەتە چاوبەستەکیەکان

هەرکە هێلکەکان لەمێشووله مێینەکە جیابوونەوە ئەوە بەتەواوەتی بێ بەرگری ئەو مێشووله دایکانەیە بەجێ دەمێنن، لەسەرەتادا هێلکەکان بەهۆی ڕەنگە زەردە کاڵەکەیانەوە نێچیری بێ جووڵە و چەسپیوون و بەئاسانی دەبینرێن، ژمارەیەکی زۆری دوژمن چاوەڕێیان دەکەن، بەڵام هێلکەکانی مێشووله تایبەتمەندییەکی گرنگیان هەیە، هێلکەکان ئەگەر لەشەواندا دابنرێن، ئەوا لەکاتی یەکەم بینیندا ڕەنگیان دەگۆڕێت بۆ ڕەش، بەم شێوەیە هێلکەکان هێلکەی چاوبەستەکین بۆ باڵندەو مێرووەکانی دیکە.

لەقۆناغی کرمۆکەیی هەندێك بوونەوەرە زیندووەکان و مێشوولەدا وەك مێشوولەی ئەنفۆلیس یان مێشوولەی مەلاریا، توانای گۆڕینی ڕەنگیان هەیە بۆ ڕەنگی ئەو شوێنەی کە تیایدان، کەواتە ئەگەر مێشووله کرمۆکەکە لەژینگەیەکی ڕەش یان سپی بێت ئەوا ڕاستەوخۆ دەبێت بەڕەنگی ئەو ژینگەیە کە تیایدایە.

هەروەها لەڕووی سروشتییەوە نە دایکە مێشووله لەم قۆناغەدا دەمرێت یان تووشی نارەحەتی دەبێت و نە مێشووله کرمۆکەکە و نە هێلکەکان هیچ زانیارییەکی ئەم ڕەنگ گۆڕینەیان نییە، مێشووله کرمۆکەییەکان نازانن کە دوژمن لەدەوروبەریاندایە، هەروەها ناشزانن کە دایکە مێشوولەکەیان لەو شوێنەدا بەجێی هێشتوون و تاك و تەنیا ماونەتەوە بەبێ بەرگری دایکیان، بەڵام ئەم بارودۆخە کێشە دروست ناکات بۆ مێشووله کرمۆکەکان، چونکە بەپێی شێوەیەکی گونجاوی بەرگری خوڵقاون و پێداویستیەکانیان بۆ دابینکراوە، ڕەنگدەرەکانی توێژاڵی دەرەوەی هێلکەکان یان کرمۆکەکان بەهۆی ڕووناکی خۆر چالاك دەبن و بەهاتنی تاریکی و شەو ڕەنگی خۆیان دەگۆڕن (چاوبەستەکی دەبن).

گۆڕانی ڕەنگی هێلکەکان لەو ژینگەیەی کە لەئەنجامی ئەندازەی وزەی ڕووناکی خۆرەوە دەبێت تارادەیەك پرۆسەیەکی کیمیایی ئاڵۆزە و زانستی ئەم سیستەمە پێشتر جێگیر کراوە لەناو خانەکانی بەرگری هێلکەکەدا، هەموو پرۆسە

هێلکە چاوبەستەکیەکان

قۆناغی کرمۆکەیی

ئەو مووانە یارمەتی ڕۆیشتنی دەدەن

فیزیایی و کیمیاییە پێویستییەکان بۆ ئەم شێوە بەرگرییە کاریگەرییە لەناو هەموو مێشولە کرمۆکەییەکاندا درکیان پێکراوە.

هێلکە سەرئاوکەوتووەکان

بەشی خـوارەوەی هێلکەی مێشولەی کیولێکس بۆشاییەکی شێوە ڕەحەتی هەیە، مەبەست لەم بۆشاییەش لەوانەیە لەیەکەم دیمەندا ڕوون نەبێت، بەڵام لەقۆناغەکانی دیکەی گەشەکردنی هێلکەکەدا ئەوە دەردەکەوێت کە ئەرکێکی گرنگی هەیە، سوپاس بۆ هەوا کە بۆشاییەکە پڕ دەکاتەوە و وەك چووپی ئەڵقەیی سەرئاو کەوتوو کار دەکات و یارمەتی هێلکەکە دەدات سەرئاو بکەوێت، هەرچۆنێك بێت، ئەو بۆشاییەی لەهێلکەکە هەیە دەکرێت ببێتە هۆی چەند کێشەیەکی ترسناك بۆ هێلکەکە، بۆشاییەکە کەوتۆتە ژێرەوەی هێلکەکە، دەکرێت ئەم بۆشاییە بەچووپی ئەڵقەیی سەرئاوکەوتوو ناوببرێت کە بەئاسانی بێسوود دەبێت ئەگەر هێلکەکە سەرەو خوار بێت، ئەگەر هاوسەنگی هێلکەکە تێك بچێت بەهۆی کەمترین جوڵەی هەژاندن، ئەوە سەراو بن دەبێت و بۆشاییەکەش کە پڕ بووە لەهەوا پڕ دەبێت لەئاو و دەبێتە هۆی نوقمبوونی هێلکەکە، هەرچۆنێك بێت بۆ ئـەوەی هێلکەکە لەژیان بمێنێتەوە، ئەوا هێلکەکان پێویستە لەسەر ئاو بمێنینەوە، لەم کاتەدا چی دەکرێت بۆ ئەوەی هێلکەکان نوقم نەبن و نەخنکێن؟

مێشولەکان ئـەم کێشەیە بەڕێگایەکی بنەڕەتی و نەخشە بۆکێشراو چارەسەر دەکـەن لەڕێی بەستنەوەی هێلکەکان پێکەوە، هێلکەکان لابەلا واتە لەتەنیشت یەکتریەوە دەبەسترێن بەیەکەوە بۆ ناو شێوە بازنەیەك و کەڵەکێکی سەرئاو کەوتووی سروشتی دروست دەکەن، ئەم شێوە بازنەیە کە نزیکەی یانزە ملیمەترە واتە ٠،٤٣ ئینجی تیرە بازنەکە و دەتوانێت سەرئاو بکەوێت بەئاسانی، بۆشاییەکانی ژێر هێلکەکان و بۆشاییەکانی نێوان هێلکەکان وەك سەرینێکی هەوایی ئیش دەکەن بۆ ئەوەی هێلکە شێوە بازنەییەکە بەسەرئاو کەوتووی بمێنێتەوە، ئەگەر ڕێگایەکی زیرەکی لەم شێوەیە بەکار نەهێنرایە، ئەوە هێلکەکان نوقم دەبوون و دەخنکان، هەرچۆنێك بێت ئەم مەترسیە هەر لەسەرەتاوە لادەبرێت و سەلامەتییەکی تەواو بۆ هێلکەکان دابین دەکرێت.

کەواتە چۆن مێشوولە دەتوانێت بیر لەکێشەکە بکاتەوەو چارەسەری بکات؟ ئایا گونجاوە مێشولەکە دەربـــارەی سەرئاوکەوتن بزانێت؟ لەکوێوە زانیاری بەدەست دەهێنێت بۆ ئەم مەبەستە؟ هەرچۆنێك بێت لەوانەیە نەگونجاو بێت وایدابنێین مێشولەکە خۆی چارەسـەری کێشەکەی خـۆی دەکـات بەتێڕوانینی هێلکەکانی و بیرکردنەوە لەدرێژی قەبارەی هێلکەکانی، تەنانەت ئەگەر ئەوە کێشەکەش بێت، ئەگەر هیچ بۆشاییەکی هەوایی نەبێت لەژێر هێلکەکە لەو کاتەی کە هێلکەکان دانراوە، ئەوا ئەو شێوە کەڵەکەی بۆ هێلکەکان دروستکراوە بێسوود دەبێت.

هەروەها مێشوولە توانایەکی خۆڕسکی هەیە بۆ پێکەوە بەستنی هێلکەکان و بەمەش بەتێپەڕبوونی کات لە لەناوچوون بەهۆی ئاوەوە دەیانپارێزێت، بەدڵنیاییەوە هۆکارێك هەیە بۆ ئەو کەڵەکەی کە مێشولەکە بۆ هێلکەکانی لەشێوەی بازنەیەك دروستی کردووە، ئەم شێوە بازنەییە گونجاوترین شـێوەیـە، چونکە ئـەگـەر مێشولەکە شێوەیەکی ئەندازەیی دیکە بەکاربهێنێت بۆ نموونە لاکێشەییەکی باریك و درێژ، ئەوا کەڵەکەکە بەئاسانی نوقم دەبێت، بەڵام شێوە بازنەییەکە بەباشترین شێوە کەڵەکەکە دەپارێزێت لەنقوم بوون ئەگەر هاتوو ڕووی ئاوەکە بجوڵێت.

نەگونجاوە بانگەشەی ئەوە بکرێت ئەو وردەکاریانەی کە پێکەوە سیستەمێکی گونجاوی لەو شێوەیە دروست دەکەن، لەخۆیانەوە سەریان هەڵدابێت و دروست بووبن بەتێپەڕ بوونی کات، وێڕای ئەمەش، ئەگەر یەکێك ئەم وردەکاریانە لەدەست بچێت واتـە نەمێنێت، ئـەوا نەگونجاو دەبێت دووبـارە بگەڕێتە دواوەو بەڵکو لەناو دەچێت، مێشولە کەڵەکێك دروست دەکات بۆ هێلکەکانی کە بەهۆی ئەزموون و هەڵەکردنەوە گەشە ناکات و بەدڵنیاییەوە لەخۆوە ناتوانێت دروست بێت، بەم شێوەیە تاکە ڕوونکردنەوەیەك بۆ ئەم سیستەمە ئەوەیە کە ئەم بوونەوەرە کە کەڵەکێك دروست دەکات تەنیا چەند هەفتەیەکی کەم لەپاش تروکانی لەناو هێلکەیە، بۆیە تاکە ڕوونکردنەوە ئەوەیە کە ئەم بوونەوەرە لـەڕووی سروشتیەوە سیفەتی زانیاری و پێکهاتنی پێویستی بۆ دانراوە بۆ ئەم ئیشە و فێری کراوە چۆن ئەنجامی بدات.

ئیشێکی زۆر بەئاگاو وریایە کە هێلکەکان دانە بەدانە پێکەوە بیانبەستی و کەڵەکێك دروسـت بـکـەیـت، کاتێك لـەوەرزی داهـاتـوودا ئەم هێلکانە شەق دەبـن واتە درز دەبن دایکە مێشولە خۆی مردووە

مێشوولەکان لەمانگەکانی هاوین یان پایز هێلکەکانیان دادەنێن، پلەی گەرمی ئەو شوێنەی کە مێشوولەکان دەیدۆزنەوە هێلکەکانیان هۆکارێکی گرنگە لەگەشەکردنی مێشوولەی کرمۆکەدا، گەشەکردنی مێشوولە خێراتر دەبێت کاتێك پلەی گەرمی لەنێوان ١٠ بۆ ٣٠ پلەی سلیزی دەبێت و ئەگەر بڕی پلەی گەرمی ئەم سنوورەی تێپەڕاند ئەوا گەشەکردنی مێشوولەی کرمۆکە ناچالاك دەبێت یان دەمرێت

بێئەوەی ئەنجامی کارەکەی خۆی ببینێت، پاش ئەوەی مێشولەکە هێلکەکانی دانا ئیتر پەیوەندی نامێنێت بەهێلکەکانیەوە.

شتێك کە زۆر شایەنی تێبینیکردنە لێرەدا ئەوەیە کە مێشوولەکە بەتەواوەتی هیچ شتێکی نییە بەدەستی بهێنێت سەرەڕای ئەو هەموو هەوڵدان و تێکۆشانەی ئەو ئیشە ماندووکەرەی مێشوولە ئەنجامی دەدات هیچ کاریگەرییەکی نابێت لەسەر ژیانی مێشوولەکە، بەواتایەکی دیکە، مێشولەکە

لەپاش دانانی هێلکەکان و بەجێهێشتنیان ئیتر لەژیان نامێنێت، بەڵکو هەموو ئەم کارانە دەکات لەپێناو پاراستنی نەوەی داهاتوو، مێشوولە گونجاوترین بڕیار دەدات و لەپێناوی سەرکەوتن لەئیشێکی قورس و گراندا بۆ پاراستنی وەچەیەك کە هەرگیز نایبینێت و هەرگیز ناشزانێت چ بارودۆخ و مەترسیەك ڕووبەڕووی هێلکەکانی دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو کارە پێویستەکان ئەنجام دەدات.

ئەوانەی بەرگری لەبیردۆزی پەرەسەندنی داروین دەکەن بانگەشەی ئەوە دەکەن کە بوونەوەرەکان بەهۆی ڕێکەوتەوە دروست بوون واتە لەخۆیانەوە، هەورەها پێشنیاری ئەوە دەکەن کە هەوڵدانێکی خۆپەرستانە بۆ ژیان هەیە لەسروشتدا، ئەگەر ئەم بانگەشەیە ڕاست بوایە، ئەوا پێشبینی ئەوە دەکرا کە مێشوولە هیچ ئارەزوومەندییەکی نەدەبوو لەوەچەکانی و لەهەرکوێیەك بویستایە هێلکەکانی دادەناو هیچ هەوڵی پاراستنیانی نەدەدا و پێداویستیەکانی دیکەی بۆ دابین نەدەکردن، بەڵام لەهەموو ئەو زانیاریانەی تا ئێستا خراونەتە ڕوو دەبینین کە مێشوولە بەم شێوەیە ڕەفتار ناکات و هەوڵێکی زۆر دەدات بۆ ئەنجامدانی کارێك کە هەرگیز ئەنجامەکەشی نابینێت.

هێلکە بەجەلاتین داپۆشراوەکان

بەتێپەڕبوونی دەساڵی ڕابـردوو، چەند ڕێگایەکی کاریگەر خرایەڕوو بۆ پاراستنی خۆراك، گرنگترینی ئەم ڕێگایانە بریتی بوو لەهەڵگرتن، هێلکەکان لەسەر یەك لەشێوەی ماددەیەکی وەك جەلاتین دادەنرێن، لەشێوەی قاڵبێك بێت یان دەزوو، پاشان ئەو کەڵەکەبووە جەلاتینە هێلکەکان دەپارێزێت لەوەی بەهەواوادا بڕۆن و وشك ببنەوە و هەورەها لەگۆڕانی لەناکاوی پلەی گەرمی و دوژمن دەیانپارێزێت، لەگەڵ ئەوەشدا، سوپاس بۆ ئەم ماددەیە کە مێشوولەکە هێلکەکان پێکەوە دەبەستێت بەڕووەکەکان یان بەردەکان و بەم شێوەیە هێلکەکان دەپارێزێت لەون بوون و نوقمبوون لەناو ئاوەکەدا.

هێلکە سەرئاوکەوتووەکان

هێلکەی مێشوولەی مەلاریا شێوەو پێکهاتەیەکی تایبەتیان هەیە بۆ ڕێگرتن لەنوقم بوونی هێلکەکان و یارمەتیان دەدات سەرئاو بکەون، بۆشاییە هەواییە دروستکراوەکانی دەرەوەی توێکڵی هێلکەکەو قەراغە سەرئاوکەوتووەکانی دەوروبەری هێلکەکان یارمەتی هێلکەکان دەدەن سەرئاو بکەون، کەنارە سەرئاوکەوتووەکانی دەوروبەری هێلکەکان دەبنەهۆی زۆربوونی گرژی ڕووی دەرەوەی ئاوەکە و سوپاس بۆ ئەم گرژییە کە هێلکەکان تووشی نوقم بوون نابن.

گرژی ڕووی ئاوەکە هێزێك دروست دەکات کە بوونەوەرە بچووکەکان ناتوانن پێیدا تێپەڕن، هەرچۆنێك بێت ئەمە شتێکی خراپ نیە کە یارمەتی مێشوولەکان دەدات بەسەر ئاوەکەدا بڕۆن بەئاسانی، سوپاس بۆ ئەو پێکهاتەیەی کە لەسەر قاچەکانی هەندێك مێرووەدا هەن وەك مووی کەم و لیك ڕژاندن کە پێیەکانی مێرووەکانی داپۆشیوە، ئەمانە وایکردووە کە مێرووەکان بەئاسانی بەسەر ڕووی ئاوەکەدا تێپەڕن و بڕۆن.

هەرچۆنێك بێت هەروەك پێشتر باسکرا، نە مێشوولە کرمۆکەکانی ناو هێلکەکان و نە دایکە مێشوولە کە خۆی پێشتر یەکێك بووە لەم جۆرە کرمۆکانە، هیچ یەکێکیان زانیاری نیە لەسەر گرژی ڕووی دەرەوەی ئاوەکە یان پێکهاتەی هێلکەکان، بۆشاییە هەواییەکان و کەنارە سەرئاوکەوتووەکانی هێلکەی مێشوولەی مەلاریا ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەسەرئاوکەوتنی هێلکەکان، ئەگەر ئەم پێکهاتانە نەبوایە لەسەر هێلکەکان ئەوە هەموو هێلکەکانی مێشوولەی مەلاریاکە نوقم دەبوون و دەکەوتنە بنی ئاوەکەو مێشوولە کرمۆکەکان لەناو دەچوون.

مێشووله مێینەکان دەتوانن بەشێوەیەکی جیاجیا لەناو ئاودا ٤٠ بۆ ٢٠٠ هێلکە دابنێن، هەندێك مێشوولەی مێینە هەن کە هەموو سێ هەفتەیەك یەك جار هێلکەکانیان دادەنێن و جۆرەکانی دیکەی مێشووله مێینەکانیش ساڵی یەك جار هێلکە دادەنێن

بەڵام هەرگیز هیچ بارودۆخێکی لەو شێوەیە ڕوونـادات، مێشوولەی مەلاریا هـەروەك بـوونـەوەرە زیندووەکانی دیکە دروست دەبن و دێنە ژیانەوە بەتەواوەتی و لەگەڵ هەموو ئەو پێداویستیانەی بۆ ژیانیان پێویستە کە بەڕێگەیەکی نەخشە بۆ کێشراو و گونجاوترین پلان بۆ دانراو دێنە ژیانەوە.

مێشوولەی ڕووەکی حەیزەران

هەندێك جـۆری مێشوولە هێلکەکانیان لەناو قەدی ڕووەکی حەیزەران دادەنێن، کـە ژینگەیەکی سـەلامـەت دەبەخشن بەمێشوولە کرمۆکەکان و پێداویستیەکانی کرمۆکەکانی تێدایە، هەروەك مێشوولەکانی دیکە، مێشوولەی ڕووەکـی حەیزەران ڕێگایەکی بێهاوتای دانـانـی هێلکەی هەیە، مێشوولەی حـەیـزەران پشتەوەی قاچەکانی لەڕێی کونەکانی قەدی ڕووەکی حـەیـزەرانـەوە دەبـاتـە نـاو ئـاوەکـە واتـە ئاوەکە لەناو کونەکانی قـەدی ڕووەکـە حەیزەرانەکەیە، بەم شێوەیە مێشوولەکە خۆی دڵنیا دەکاتەوە کە هێلکەکانی دەچێتە ناو ئاوەکە، کە لەناو ئاوەکەدا هێلکەکان بەردەوام دەبن لەگەشەکردن.

کاتێك یەکەم باران دەبارێت هێلکەکان دەڕۆنـە قۆناغی کڕکەوتنەوە، لەماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژی دانانی هێلکەکاندا، قۆناغی کڕکەوتن بەرەو کۆتایی دەڕوات و مێشوولە کرمۆکەکان دەست دەکەن بەتروکان، کرمۆکەکانی ناو هێلکەکان لەهەمان کاتدا پێدەگەن و دەتروکێن، لەماوەی دەقیقەیەکدا هەموو کرمۆکەکان دەست دەکـەن بەخولانەوە لەدەوروبەری ئاوەکەدا، بەبەردەوامی دەخولێنەوەو هەرچی بێتە ڕێگایان دەیخۆن و بەڕێژەیەکی بەرچاو گەشە دەکەن.

لەئینگلیزییەوە: خالد غەفار نامق

سەرچاوە:

The Miracle in the Mosquito، by Harun Yahya،page 820-

هۆرمۆنی
گەشە

هۆرمۆنی گەشە

هۆرمۆنی گـەشـە Growth hormone بریتییە لەهۆرمۆنێکی پرۆتینی کە یەکەی بنچینەیی پێکهاتەی هۆرمۆنەکانە و لەهۆرمۆنی گەشەدا گەردە پرۆتینەکان لەنزیکەی ١٩٠ ترشی ئەمینی amino acid پێکهاتووە، ئەم هۆرمۆنە لەلایەن چەند خانەیەکی تایبەتمەندەوە بەرهەم دێن و دەردەدرێـن کە ناسراون بەسۆماتۆترۆف Somatotrophs لەبەشی پێشەوەی ژێر مێشکەڕژێندا pituitary gland. ئەم گلاندە سـەرەڕای دروسـت کـردن و دەردانـی هۆرمۆنی گەشە بەشداری لەدەردانی زۆربەی هۆرمۆنەکانی کوێرەڕژێن endocrine دا دەکـات، هۆرمۆنی گەشە بەشدارە لەڕێکخستنی چەندین کارلێك و کرداری ئاڵۆزی فسیۆلۆژیای جەستە لەوانەش گەشە و زیندەپاڵ یان میتاپۆلیزم، سەرەڕای ڕۆڵی فسیۆلۆژیای هۆرمۆنی گەشە کە لەقۆناغە جیاوازەکانی گەشەی مرۆڤدا دەیبینێت بەگشتی و لەقۆناغی پێگەیشتنی توخمی بەتایبەتی هۆرمۆنی گەشە جێگای بایەخ و گرنگی پێدانیشە لەبەکارهێنانیدا وەك چارەسەری دەرمانی لەبواری نەخۆشییەکانی تێکچوونی هۆرمۆنی لەمرۆڤ و ئاژەڵاندا.

کاریگەرە فسیۆلۆژییەکانی هۆرمۆنی گەشە بۆ تێگەیشتن لەچالاکییەکانی هۆرمۆنی گەشە پێویستە کـە کاریگەرییەکانی لەسەر فسیۆلۆژیای جەستە دیاری بکەین، کە بەشێوەیەکی گشتی دوو کاریگەری دیاریکراوی هەیە.

١- کاریگەری ڕاستەوخۆ

کاریگەری ڕاستەوخۆی بریتییە لەڕۆڵیی لەگۆڕانکارییە فسیۆلۆژی و فرمانییەکانی خانە و شانەکانی لـەشـدا، لەئەنجامی کارتێکردنی ناسەرەوەکانی Receptors ی هـۆرمـۆنـی گەشە بـۆ ئـەو خانانەی کە دیاریکراون کارییان تێبکات واتە ئامانجە خانە targetcell، کاریگەری هۆرمۆنی گەشە لەشێوازی ڕاستەوخۆدا دەردەکـەوێـت بۆ نموونە، ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر چەورییە خانەکان ئەم کارتێکردنە ڕاستەوخۆیە دەبێتەهۆی هاندانی تێکشکاندنی گەردەکانی ترایگلیسرید کە جۆرێکی چەورییە لەشانە چەورییەکانی و خوێندا، لەئەنجامدا دەبێتەهۆی ڕێگەگرتن لەکۆبوونەوە و کەڵەکەبوونی ئەم جۆرە چەورییە لەخوێن و شانەکانی لەشدا.

٢- کاریگەری ناڕاستەوخۆ

لەم دۆخەدا هۆرمۆنی گەشە کاریگەری بەهۆی هۆرمۆنێکی دیکەوە دەردەکەوێت کە ڕۆڵی تەواوکەر و یارمەتیدەری هەیە و ئەم هۆرمۆنە هۆکارە یارمەتیدەرێکی سـەرەتـایـیـە و کـە بـەهـۆکـارە گەشەی ئەنسۆلین-١ ناسراوە بە
Insuline- like growth factor-1 IGF-1
ئەم هۆرمۆنە لەلایەن جگەرەوە دەردەدرێت لەئەنجامی هاندانی هۆرمۆنی گەشە بۆ دەردانی IGF-١ و هەروەها هەندێك شانەی دیکەی لەشیش بەشدارن لەدەردانی IGF-١ دا بەشێوەی ناڕاستەوخۆ، ڕۆڵی سەرەکی هۆرمۆنی گەشە لەگەشەکردنی جەستەی مرۆڤدا لەقۆناغی پێگەیشتنی توخمیدا کە دەبێتە هۆی گەشەی ئێسك و ماسولکەکان و درێژبوونی باڵا و گەورەبوونی جەستە بەهۆی کاریگەری IGF-1 ەوە دەبێت کە پاڵپشت و تەواوکەری کاری سۆماتۆترۆپینە (هۆرمۆنی گەشە).

کـاریـگـەری هۆرمۆنی گەشە لەسەر گەشەکردن

کـرداری گەشە لەگیانلەبەراندا بەگشتی و لەمرۆڤدا بەتایبەتی بریتییە لەچەند کردارێکی ئاڵۆز، کە لەژێر کۆنترۆڵی چەندین هۆرمۆنی جیاوازدا ڕوودەدات و ئەو هۆرمۆنانە بەهاوبەشی و کارلێکی هاوبەش ئەم کردارە ئاڵۆزانە تەواو دەکەن، گەشەکردن لەبنەڕەتدا بریتییە لەگەورەبوون و زۆربـوونـی ژمـارەی خانەکانی لەشی مـرۆڤ لەژێر چاودێری و سەرپەرشتی هۆرمۆنەکاندا لەقۆناغی پێگەیشتن و منداڵیدا، گەشە هۆرمۆنی پشکی شێری لەم کردارانەدا بەردەکەوێت، هۆرمۆنی گەشە سەرەکیترین ڕۆڵ کە دەیبینێت لەهاندانی گەشەی جەستەدا بریتییە لەهاندانی جگەر و هەندێك ئەندامی دیکە بۆ دەردانی IGF-1، هۆکارە گەشەی لێکچووی ئەنسۆلین-١ کە لەئەنجامی کاری IGF-1 دا دەبێتەهۆی زۆربوونی ژمارە و گەورەبوونی قەبارەی خانە کرکراگەییەکانی لـەش بەمەش دەبێتەهۆی نەشونماکردنی ئێسکەکان بەهـۆی کـرداری چەسپاندنی توخمی کالیسیۆم، هۆرمۆنە گەشە کاریگەری تەواو دروست دەکات بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەڕێی جگەرەوە لەسەر گەشەی ئێسك و گـەورەبـوونـی لەقۆناغی گەشەکردن و پێگەیشتنی توخمیدا بەهاندانی خانە کرکراگەییە ئێسکەپێکهێنەرەکان بۆ جیاوازبوون کە لەکرداری جیاوازبووندا ئەم خانانە فرمانی گۆڕینی کرکراگە بۆ ئێسك جێبەجێ دەکەن.

IGF-1 ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەوەی کە وەك کلیلی کارپێکردنی گەشەی ماسولکەکان دەردەکـەوێـت لەپرۆسەی گەشەکردندا، IGF-1 هەردوو فرمانی هاندانی جیاوازبوون و زۆربوون لەدروستکەری ماسولکەکاندا جێبەجێ دەکـات، هەروەها هانی مژینی ترشە ئەمینییەکان دەدات بۆ کۆکردنەوە و ڕێکخستنییان بۆ ئەوەی لەدروستکردنی پرۆتینندا بەشدارییان پێبکات لەشانە ماسولکەکان و شانەکانی دیکەی لەشدا.

کاریگەری زیندەپاڵی

هۆرمۆنی گەشە کاریگەری گرنگی لەسەر زیندەپاڵ و هەرسی هەریەکە لەپرۆتین و چەوری و کاربۆهیدراتەکان هەیە لەخانە و شانەکانی لـەشـدا. لەهەندێك بـاردا کاریگەری هۆرمۆنی گەشە زۆر بەڕوونی

دەردەکەوێت و لەهەندێك باری دیکەدا کاریگەرییەکەی ڕوون و ڕاستەوخۆ نییە بەڵکو بەهۆی هۆکارە یاریدەدەری ناوەندی IGF-1 ەوە دەبێت و لەهەندێك جاریشدا کاریگەری ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی هۆرمۆنەکە هەردووکیان پێکەوە بەدی دەکرێت.

بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری زیندەپاڵی هۆرمۆنی گەشە دەکرێت بەسێ جۆرەوە:

١- زیندەپاڵی پرۆتین: بەشێوەیەکی گشتی هۆرمۆنی گەشە هانی پرۆسەی دروستکردنی پرۆتین دەدات لەزۆربەی شانەکاندا، ئەم هاندان و کارتێکردنە دەبێتەهۆی زیادبوونی مژین و وەرگرتنی ترشە ئەمینییەکان و لەئەنجامدا زیادبوونی دروست کردنی پرۆتین لەشانەکاندا، لەهەمان کاتدا دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی پرۆسەی ئۆکساندن بۆ پاراستنی بڕی پێویست لەشانەکاندا.

٢- زیندەپاڵی چەوری: هۆرمۆنی گەشەفرمانی هاندانی بەکارهێنان و سوود لێوەرگرتنی چەوری جێبەجێ دەکات بەهۆی هاندانی هەرس کردنی ترایگلیسرید و تێکشکاندنی بەندە کیمیاییەکانی سیگنا لەنێوان گەردیلە کاربۆنیەکانی ترایگلیسریدەکەدا و ئۆکساندنی ئەم چەورییە لەشانەکانی جەستەدا.

٣- زیندەپاڵی کاربۆهیدرات

هۆرمۆنی گەشە وەك یەکێك لەپاتری هۆرمۆنەکان وایە کە ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت لەهێشتنەوەی ڕێژەی شەکری گلۆکۆز لەئاستی نۆرماڵی 80-120mg/dl خۆیدا لەخوێندا، سەرەڕای ئەم ڕۆڵە هۆرمۆنی گەشە خەسڵەتی دژە ئەنسۆلینی هەیە، کاریگەری لەسەر چالاکی ئەنسۆلین هەیە و ڕێگرە لەدەردانی بڕێکی زۆری ئەنسۆلین، هەربۆیە دەبێتەهۆی پەککخستن و ڕێگرتنی چالاکی ئەنسۆلین بۆ هەرس کردنی گەردی شەکری گلۆکۆز لەشانەکانی دەوروبەری سوڕی خوێندا و بەمەش ئاستی نۆرماڵی گلۆکۆز لەخوێندا بەهاوسەنگی دەمێنێتەوە و لەهەمان کاتدا هانی دروست بوونی شەکر دەدات لەجگەردا بۆ گۆڕینی بۆ گلایکۆجین بۆ دووبارە شیبوونەوەی لەکرداری شەکرە شیکاریدا لەکاتی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، بەپێچەوانەی کاری هۆرمۆنی گەشە لەسەر کاربۆهیدرات لەهەندێك باری نەخواستراودا کە هۆرمۆنی گەشە بەشێوەی دەرمان (چارەسەر) بدرێت بەنەخۆش دەبێتەهۆی تێکچوونی ڕێژەی سروشتی ئەم هۆرمۆنە و لەئەنجامدا هانی دەردانی ئەنسۆلین دەدات لەپەنکریاسدا و بەمەش دەبێتەهۆی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەخوێندا و نەخۆشەکە تووشی دیاردەی دابەزینی شەکری خوێن و دیاردەی بەرزی ئەنسۆلینی خوێن دەبێت.

ئەم ڕۆڵەی هۆرمۆنی گەشە دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری ئەم هۆرمۆنە لەسەر کرداری کاربۆهیدراتەکان، کاربۆهیدراتەکان وەك سەرچاوەیەکی سەرەکی وزەی هەڵگیراو لەناو شانە و خانەکاندا هەڵدەگیرێت، لەکاتی پێویستدا بەکرداری شەکرە شیکاری کاربۆهیدراتی ئاڵۆز بەشێوەی گلایکۆجین لەجگەردا شی دەبێتەوە بۆ شەکری گلۆکۆز بۆ ڕاگرتنی باڵانسی شەکر لەخوێندا، ئەم هاوسەنگییە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی ئەنسۆلیندایە، بۆ ڕێکخستنی کرداری شەکرە شیکاری و کاری ئەنسۆلین لەسەر هەرسی شەکر هۆرمۆنی گەشە لەلایەك ڕێگرە لەزیادڕەوی کاری ئەنسۆلین بۆ شەکرە شیکاری و لەلایەك ڕێخۆشکەرە بۆ دروست بوونی گلایکۆجین لەجگەردا، واتە سەرچاوەی کارلێکی دەرپەڕاندنی وزەیە لەخوێندا لەکاتی پێویستدا هەربۆیە بەپاتری ناودەبرێت.

کۆنترۆڵکردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە

کۆنترۆڵی دەردانی هۆرمۆنی گەشە واتە زاڵبوون بەسەر دەردانی هۆرمۆنی گەشە، دەردان و بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی گەشە دەگۆڕێت لەژێر کاریگەری هەندێك هۆکاری دیاریکراودا وەك فشاری دەروونی و خەمۆکی، وەرزش کردن و ڕاهێنان، جۆری خواردنی وەرگیراوی ڕۆژانە، ماوەی خەوتن و سروشتی هۆرمۆنەکە، سەرەڕای ئەم هۆکارانە هۆکارە سەرەتاییەکان هەن کە بریتین لەهۆکاری فسیۆلۆژی هۆرمۆنی لەژێر هایپۆسالامەس، وەك:

١- Growth hormone- releasing hormone (GHRH هۆرمۆنی GHRH

ئەم هۆرمۆنە هۆرمۆنێکی پێپتایدی پرۆتینییە کە لەژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت، ئەم هۆرمۆنە هەردوو فرمانی دروست کردن و دەردانی هۆرمۆنی گەشە جێبەجێ دەکات.

٢- سۆماتۆستاتین Somatostatin SS: هۆرمۆنێکی پێپتایدیە و لەلایەن چەندین شانەی جیاوازەوە دەردەدرێت و لەنموونەی ئەو ڕژێن و شانانە وەك ژێرلانکە ڕژێن، سۆماتۆستاتین هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ڕێگەگرتن لەدەردانی هۆرمۆنی گەشە کە لەئەنجامی وەڵامدانەوەی هاندانی GHRH ەوە دەردەدرێت، هۆرمۆنی SS فرمانی پەککخستنی هاندانە وەڵامی هۆرمۆنی گەشەیە بۆ هۆرمۆنی GHRH و هەندێك هۆکاری وروژێنەری وەك دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکری گلۆکۆز لەخوێندا، بەم دابەزینە پێویستە ژێرلانکەڕژێن هانبدرێت بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشە بۆ ڕاگرتنی ڕێژەی شەکری خوێن بەڵام هۆرمۆنی SS ڕێگرە لەوەڵامدانەوەی هاندانی دەردانی هۆرمۆنی گەشە.

٣- **هۆرمۆنی** Ghrelin

هۆرمۆنێکی پێپتایدیە لەلایەن ڕژێنەکانی دیواری گەدەوە دەردەدرێن و ئەرکی هۆرمۆنی غریلین بریتییە لەگرتن و پەیوەست بوونی بەپرۆتینە وەرگرەکانی خانەکانی سۆماتۆترۆفەوە لەژێر مێشکەڕژێندا ئەمەش دەبێتەهۆی هاندانێکی بەهێز بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشە. سەرەڕای ئەم هۆکارانەی باسکران، پرۆسەی دەردانی هۆرمۆنی گەشە بەدەر نییە لەهۆکاری دیکەی نێگەتیف لەسەر دەردانی هۆرمۆنی گەشە. نموونەی ئەو هۆکارە نێگەتیڤانە وەك IGF-1، بەرزی ڕێژەی IGH-1 لەخوێندا دەبێتەهۆی دابەزینی دەردانی هۆرمۆنی گەشە لەخوێندا IGF-1 نەك تەنیا ڕاستەوخۆ دەبێتەهۆی داخستنی خانەکانی سۆماتۆترۆف کە لێپرسراون لەدەردانی هۆرمۆنی گەشە بەڵکو لەهەمان کاتدا دەبێتەهۆی هاندانی دەردانی هۆرمۆنی سۆماتۆستاتین SS لەژێر لانکەڕژێنەوە کە هۆرمۆنی SS ڕێگرێکی

سەرەکییە لەدەردانی هۆرمۆنی گەشە، ئەم هۆکارە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤانە بەو تێکەڵ و پێکەڵییە بووەتەهۆی ئەوەی کە هۆرمۆنی گەشە ئاستێکی دیاریکراو شێوەیەکی جێگیری دەردانی نەبێت لەخوێندا بەڵکو لەکارتێکەری هۆکارەکاندا دەگۆڕێت، هەرئەمەشە بووەتە بنەمای ئـەوەی کە بەگشتی ئاستی هۆرمۆنی گەشە بەردەوام لەگۆڕانکاریدایە، خەستی تفتێتی (POH) لەهۆرمۆنی گەشەدا لەئاستێکی زۆر نزمدایە بەتایبەتی لەمنداڵ و تازە پێگەیشتووەکاندا، زۆرترین بڕی خەستی هۆرمۆنی گەشە لەو کاتەدایە کە بەماوەیەکی کورت دوای چوونە ناو خەو لێکەوتنێکی قووڵەوە دەست پێدەکات.

بارەکانی نەخۆشی

چەند نەخۆشییەکی دیاریکراوی فسیۆلۆژی هەیە کە پەیوەندی بەهۆرمۆنی گەشەوە هەیە، لـەهـەردوو بـاری کەمی ڕێـژەی هۆرمۆنەکە یان زیاد دەردانی هۆرمۆنەکە زۆربەی نیشانەکانی ئەو نەخۆشییانە زۆر بەڕوونی لەسەر جەستە دەردەکـەون، لەو نیشانانەوە دەردەکـەوێـت کە هۆرمۆنی گەشە چ ڕۆڵێکی کاریگەری لەسەر فرمانە سروشتییە فسیۆلۆژییەکانی جەستەدا هەیە، هەندێك تێکچوون و نەخۆشی بەهۆی کاریگەری دەردێکەوە یان تێکچوونێکەوە لەژێر هایپۆسالامەس و ژێر مێشکەڕژێن یان لەئامانجەخانەکاندا ئەو خانانەی کە پێویستە هۆرمۆنەکە هانبدەن و هۆرمۆنەکە کاریان لەسەر بکات، تێکچوون لەکاری فسیۆلۆژی ئەم ڕژێن و خانانە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکان، بۆ نموونە لەباری کەمی هـۆرمـۆن و کەمتوانایی هۆرمۆنەکە نـەك تەنیا کەمتواناییە لـەدەردانـی بڕی پێویستی هۆرمۆنەکە، بەڵکو کەمتواناییشە لەوەڵامدانەوەی وەرگـرە پڕۆتینییەکانی ئامانجە خانەکان بۆ هۆرمۆنەکە.

لـەڕووی کلینیکییەوە چەند نیشانەیەکی ڕوون لـەنـەخـۆشـەکـەدا دەردەکـەوێـت لەدۆخی کەم توانایی هۆرمۆنی گەشەدا یـان نەتوانینی یەکگرتنی هۆرمۆنەکە لەگەڵ پرۆتینە وەرگرەکانی خانەکاندا، لەو نیشانانەش دواکەوتنی گەشەی کەسی نەخۆش growth retardation و قەزەم بوونە Dwarfism ، دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی کەمی هۆرمۆنی گەشە پشت دەبەستێت بەچوونە تەمەن و پیربوونەوە، دەگونجێت لـەسـەر مرۆڤێکی ئاسایی دەربکەوێت لەسەرەتاکانی ژیانیدا، بەڵام لەگەڵ چوونە تەمەن و گەورەبووندا هەست بەکەمی هۆرمۆنەکە و نیشانەکانی بکرێت و ئەو شێواوی و کەم تواناییە دەربکەوێت یان لەئەنجامی هەریەکە لەهۆکاری بۆماوەیی و نەخۆشی دەستکەوتووەوە دەربکەوێت.

کاریگەری و دەرکەوتەکانی هـەردوو بـارەکـەی نەخۆشی هۆرمۆنەکە ئەگەر لـەدۆخـی زیـادبـوونـی هۆرمۆنەکە بێت لەخوێنی کەسی نەخۆشدا یان کەمبوون و کەم توانایی هۆرمۆنەکە بێت، لەهەردوو بارەکەدا دوو جۆری دیاریکراو شێواوی دەردەکەون کە بریتین لە:

١-زەبـەلاحـی Giantism: ئـەم دۆخی نەخۆشییە لەئەنجامی دەردانی بڕێکی زیاد لەپێویست لەهۆرمۆنی گەشە ڕوودەدات. دەرکەوتەی ئەم تێکچوونە نائاساییە لەمنداڵی و هەرزەکاریدا دەردەکەوێت، زەبەلاحی بەگشتی حاڵەتێکی زۆر دەگمەنە، حاڵەتی ئاسایی زەبەلاحی بەهۆی دروست بوونی وەرەمـی شێرپەنجە Tumor لەخانەکانی سۆماتۆترۆفدا ڕوودەدات، شێرپەنجەی ڕژێنە خانەکانی سۆماتۆترۆف دەبێتەهۆی

دەردانی هۆرمۆنی گەشەی زیاد لەپێویست و کۆنترۆڵ نەکراو. یەکێك لەبەناوبانگترین دیاردەکانی زەبەلاحی پیاوێك بوو بەناوی رۆبەرت والدۆ ئەم زەبەلاحە کێشی دەگەیشتە ٨،٥ پاوەند لەکاتی لەدایکبوونیدا و لەتەمەنی ٥ ساڵیدا کێشی بوو بە ١٠٥ پاوەند و بەرزی باڵاشی پێنج پێ و چوار ئینج بوو، رۆبەرت لەتەمەنی گەنجێتیدا گەیشتە ٤٩٠ پاوەند و باڵای بوو بەهەشت پێ و یانزە ئینج کە لەتەمەنی ٢٢ ساڵیدا مرد.

٢- گەورەیی پەلەکان Acromegaly: ئەم دیاردەیە لەئەنجامی دەردانی زیاد لەپێویست لەهۆرمۆنی گەشە پەیدا دەبێت لەقۆناغی پێگەیشتندا، هۆکاری ئەم زیاد دەردان و تێکچوونی بەلانسی هۆرمۆنە بەهۆی دروست بوونی وەرەمی شێرپەنجەوەیە کە لەژێر مێشکەرژێندا پەیدا دەبێت، دەرکەوتن و هەست پێکردنی ئەم شێواوی و دیاردە فسیۆلۆژیە وردە وردە دەبێت و لەپڕدا نییە، بەڵکو کەسی شێواو لەسەرەتای قۆناغی منداڵیدا هەستی پێ ناکرێت تا کاتێکی دیاریکراوی تەمەنی لەقۆناغی پێگەیشتندا، نیشانەکانی ئەم دیاردەیە لەڕووی کلینیکییەوە بریتییە لەگەشەکردن و گەورەبوونی ناسروشتی پەلەکان و درێژبوونییان بەشێوەیەك کە لەناوەندی دووری لەش دووردەکەونەوە و هەست بەناسروشتی گەشەی پەلەکان دەکرێت، نەرمی و شلی لەشانەکانی لەشیدا و هەڵئاوسانیان، پێکهاتەی ناسروشتی لەشەویلگەکانیادا و تووشبوونیان بەنەخۆشییەکانی دڵ. دەردانی بڕی زیاد لەپێویست لەهۆرمۆنی گەشەو IGF-1 سەرەڕای ئەو دیاردانەی باسکران، لەهەمان کاتدا دەبێتەهۆی تووشبوون بەژمارەیەك لەتێکچوون و ڕێکنەخستنەوەی زیندەپاڵ و هەرسەکرداری خانەکانی لەش، لەو تێکچوونانەش بەرزبوونەوەی ناسروشتی ڕێژەی شەکر لەخوێندا.

هۆرمۆنی گەشە وەك دەرمان

سوودە دەرمانی و بایۆتەکنۆلۆژیاییەکانی هۆرمۆنی گەشە لەم ساڵانەی دواییدا پێشکەوتنێکی بەچاوی بەخۆوەبینی، پسپۆڕان توانییان هۆرمۆنی گەشەی پاڵفتەکراو بەڕێگەی زانستی تایبەت بەرهەمبهێنن ئەویش لەڕێی دەرهێنانی لەژێر مێشکەرژێنەوە، پاشان لەچارەسەرکردنی ئەو منداڵانەی کە بەدەست کەمی گەشەی توندەوە دەناڵێنن، بەکارهێنرا دواتر بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشە لەچارەسەری نەخۆشیدا مەودایەکی بێ سنووری بەرفراوانی بەخۆیەوە بینی ئەویش بەبەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای DNA دووبارە یەکگرتوو کە چەندین جێبەجێ کردنی چارەسەری لەخۆگرت لەبواری نەخۆشییەکانی مرۆڤ و ئاژەڵانیشدا.

هۆرمۆنی گەشە بەشێوەیەکی گشتی لەچارەسەری منداڵە کورتە باڵا و گەشە شێواوەکاندا بەکاردێت و لەهەندێك باری دیکەدا هۆرمۆنی گەشە بەکاردێت بۆ ئەو منداڵانەش کە گەشەی بنەڕەتی سروشتییان هەیە، بەڵام وەك هاندەرێك بۆ گەشە پێیان دەدرێت لەم حاڵەتەدا پێی دەوترێت Enhancement- therapy یان هۆرمۆنە گەشەی خوازراو Demand، بۆ نموونە وەك ئەو مێرد منداڵ و گەنجانەی کە وەرزش دەکەن پێویستییان بەهۆرمۆنە هاندەری گەشە و بەهێزبوونی ماسولکەکانییان هەیە. بەگشتی پێدانی هۆرمۆنی گەشە وەك چارەسەر بۆ تەندروستی مرۆڤ بێ زیانە و سەلامەتە، بەڵام ناتوانرێت بەهەمیشەیی گەرەنتی پاراستنی تەندروستی و بێ زیانی ئەم هۆرمۆنە تاسەربێت، بەڵکو دەگونجێت لەهەر کاتێکی چاوەڕوانکراودا لەو منداڵانەی گەشەیان سروشتییە و هۆرمۆنییان وەك بەهێزکەر پێدەدرێت کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی دەربکەوێت، دایك و باوك پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ پەنا بۆ ئەم چارەسەرە بەرن و بەهیچ شێوەیەك نابێت بەبێ ڕێنمایی ئەم چارەسەر بەکاربهێنرێت، کاریگەری هۆرمۆنی گەشە لەسەر تەمەنی ئاسایی و لەسەر پیربوون هێشتا زۆر ڕوون و ئاشکرا نییە و تێگەیشتنی تەواومان لەسەری نییە، بەڵام هەندێك نیشانەی جوانی و جوانکاری دەم و چاو لەتەمەنی پیریدا دەگونجێت پەیوەندی بەوەرگرتنی هۆرمۆنی گەشەوە وەك چارەسەر هەبێت، ئەم ناڕوونییە لەکاری هۆرمۆنی گەشە پێویستی بەتوێژینەوەی ورد و جدی هەیە و کۆکردنەوەی زانیاری زیاترە، بەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە سوود و زیانی هۆرمۆنی گەشە چی دەبێت، بەمەش ئەو گومانانە دەرەوێنەوە لەسەر کاری هۆرمۆنی گەشە لەئایندەیەکی نزیکدا، هۆرمۆنی گەشە بەکاردەهێنرێت لەهاندانی زۆربوونی شیر لەو ئاژەڵ و مەڕو ماڵاتانەی شیر بەرهەم دێنن و دەتوانرێت بازاڕی شیرەمەنی و سپیایی پێ پڕفرۆش بکرێت، و بێ دوودڵی بەرهەمی شیر و سپیایی ئەو مانگا و گۆلکانەی کە هۆرمۆنییان لێدراوە بەکاربهێنە و بێ زیانن، ئەو چێڵانەی بەهۆرمۆن چاك دەکرێن شیرێکی زۆر بەرهەم دێنن، بەرهەم و چاکی پشت دەبەستێت بەشێوازی بەخێوکردن و بەڕێوەبردنی کێڵگەی بەخێوکردن کە دەتوانرێت سوودی ئابووری باشییان لێ بکرێت بەپێدانی چارەسەری هۆرمۆنی، ئەم چارەسەرانە مشتومڕ و باسی زۆری لەنێوان جووتیارانی بەخێوکەری چێڵەکاندا دروست کردووە یەکێك لەگرنگترین باسەکان ئەوەیە کە بەئاشکرا دەرکەوتووە خواردنەوەی شیری بەرهەمهاتوو لەمانگای چاککراو بەهۆرمۆن هەرچەندە کوالیتی بەرز بێت، بەڵام بێ زیان نییە و ئەگەری مەترسی بۆسەر تەندروستی لێدەکرێت، بەکارهێنانێکی دیکەی هۆرمۆنی گەشە بریتییە لەبەکارهێنانی لەبواری گیانلەبەری دەشتەکی و کێڵگەیی، بۆ نموونە بۆ گەشە و زۆربوونی بەرازی دەشتەکی بەکاردێت بەپێدانی هۆرمۆنی گەشە بەجۆرێکی بەراز کە بە Porcine ناسراوە، دەبێتەهۆی گەورەبوون و گەشەکردنی و بەرهەمی گەشەی ماسولکەکانی بەرازەکە دەبێتەهۆی بەرهەمهێنانی بەرازێك کە گۆشتێکی زۆری بێ چەوری هەبێت.

لەئینگلیزییەوە:
دڵشاد ساڵح حەمەشکور

سەرچاوە:
www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/endocrine

گەردەلوولی تۆرنادۆ دەنگێکی لەگەڵدایە گوێ کەڕ دەکات

گەردەلوولە بریتین لەگێژەڵوکەی خولگەییەکان

مارپێچی بەرز و بۆماوەی چەند ڕۆژ و هەفتەیەك ڕووبەری نزیکەی ٦٠٠کم دادەپۆشن و خێراییەکەیان دەگاتە نێوانی ١٢٠- ٣٠٠کم، ئەم بایە هاوکاتە لەگەڵ هەورێکی توند و چڕدا و زۆرجار لەشێوەی چاودا دەردەکەوێت، ئەگەر لەمانگە دەستکردەکانەوە سەیر بکرێت.
لەبنەڕەتدا لەناوچەی خولگەیی پەستان نزم دروست دەبێت، کە لەوێدا هەوای شلەتێن بەرز دەبێتەوە و ئینجا هەڵمی ئاوی ناو هەوا کە خەست دەبێتەوە و لەبەرزبوونەوەدا هەورێکی زەبەلاح پێك دەهێنێت و دەست دەکات بەسوڕانەوە ئەویش لەژێر کاریگەری سوڕانەوەی زەوی، لێرەوە گەردەلوولەکە پێکدێت، ئینجا تەوژمە هەواییەکانی ئەو دەوروبەرە دەست دەکەن بەپاڵنانی گەردەلوولەکە، لەبارودۆخی پەستانی زۆر توند و نزمدا پەستانی هەواو هەڵمی ئاوەکەش بەرز دەبێتەوە لەگەڵ ئاوی زەریاکان و، دەبێتەهۆی نوقمکردن و داپۆشینی کەنارە نزیکەکان و، لەوانەیە سەر ڕووی ئاوەکە بۆ حەوت مەتر بەرزتر بێتەوە.

چۆن گەردەلوولەکان پێکدێن؟

کاتێك ئاوی دەریای کەمەرەیی بۆ پلەی گەرمی نێوان ٢٧-٣٠ پلەی سەدی بەرز دەبێتەوە، کاردەکاتە سەر چینی هەوای بەرکەوتە لەگەڵ ئاوەکەدا، بەگەرمبوونی ئەو چینەش پەستانی هەوا سووك دەبێت و دەکشێت و بەرز دەبێتەوە بۆ سەرەوە و ناوچەیەکی پەستانی نزم دروست دەبێت، لەم کاتەدا بایەکان بەرەو ئەم ناوچە پەستان نزمە کێش دەکرێن، لەو ناوچانەوە کە پەستانییان بەرزە و لەو دەووروبەرە پلەی گەرمیان نزمە بەرەو پەستانی بەرزی پلەی گەرمی بەرز، بەم کردارە جیاوازی پەستان دروست دەبێت، ئەم کێش کردنەش دەبێتەهۆی بەهەڵمبوونێکی زۆر و بەرزبوونەوەی هەڵمی ئاوێکی سووك بەرەو سەرەوە بەناوەڕاستی هەوا ساردەکەدا، ئەمەش بەکرداری موڵبوون و سەریەککەوتنێکی بەردەوامی ئەو هەڵمی ئاوە بەرزەوە بووە و، دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی زیاتر بەرەو سەرە و زیادبوونی بارگاوییەکە بەهەڵمی ئاو، ئینجا هەڵمی ئاوەکە دەست دەکات بەخەستبوونەوە و دواتر ساردبوونەوە، ئینجا دڵۆپە ئاوی زۆر زۆر سارد پێکدێنێت لەوانەش تەرزە و کریستاڵی بەفر، هەرکە کرداری سەریەککەوتنەکە وەستا ئینجا باران دەست دەکات بەبارین و، لەگەڵ ئەم دابارینە گەردەلوولێکی بریسکەدار و گرمە گرم هەڵدەکات، ئینجا لەگەڵ داچۆڕینی نارێکی سەرما و بەفرەکە، و لەگەڵ خەستبوونەوەی زیاتری هەڵمە ئاوەکە بڕێکی دیکە لەگەرمی دەردەچێت و زیاتر پەستانی هەواکە نزم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی دابارینی زیاتر، بەدووبارە بوونەوەی ئەو کردارانەی پێشوو، قەبارەی ناوچەی پەستانی نزم لەسەر دەریا کەمەرەییەکان زیاد دەکات، ئەمەش دەیخاتە نێوان ناوچەی ساردەوە کە پەستانییان بەرزە و، بەم کردارەش هەلی پێکهاتنی هەورەکان و کەڵەکەبوونیان زیاتر دەبێت، پاشان بارگاوییوونی بەهەڵمی ئاو زیاتر دەبێت، بارستە هەواییەکان بەتایبەتی ئەوانەیان کە شێوازەکەیان بەهەورە بروسکە و دەنگی بەرزە، دەست دەکەن بەسوڕانەوە، لەم کاتەشدا گەردەلوولێکی هەوایی توند و خێرا پەیدا دەبێت کە بەم ناوانە ناسراون: گەردەلوولی کەمەرەیی، گەردەلوولی خولگەیی، گەردەلوولی کەمەرەیی و خولگەیی دەریایی، گەردەلوولی مارپێچی خولگەیی، ئینجا ئەم گەردەلوولە خێراییەکەی زیاد دەکات بۆ ١٢٠ کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا و دەبێتە گەردەلوولێکی ڕاستەقینە و مەزن.

گەردەلوولەکان لەچییەوە پەیدا دەبن؟

دەبێت بزانین کە زۆرینەی گەردەلوولە بەبروسکەکان لەناوچەی کەمەریی و خولگەیی پێکدێن، ئەی بۆچی؟ لەبەرئەوەی ئەو تەوژمە گەرمانەیان تێدایە کە هەڵگری شێن (ناوچەی پەستانی نزم)، کاتێك لەگەڵ تەوژمی هەوایی سارد و وشکی هاتوو لەباکورەوە ڕووبەڕوو دەبنەوە (ناوچەی پەستانی بەرز) "بەرە" دروست دەبێت.

- ئەی "بەرە" چییە؟

بەرە هێڵێکە دەکەوێتە نێوانی بارستەی هەوایی گەرم و بارستەی هەوایی سارد بارستە هەوا گەرمەکە بەشێوەی خلۆکە بەرز دەبێتەوە بۆ سەرەوە، ئەوەش بەهۆی سوڕانەوەی زەوییەوە بەدەوری خۆیدا، ئینجا بەرەیەکی گەرم بەرەو سەرەوە دەڕوات و خلۆکەیەکی هەوایی ساردیش بەرەو خوارەوە نزم دەبێتەوە لەناوەڕاستی خلۆکە هەوا گەرمەکەوە، ئەم خلۆکەیە کێشکردنەکەی ناو دەبرێت بەشانە یان (خانەی یەکەمی گەردەلوولەکە) ئەوەی جێگای سەرسوڕمانە ئەو شانەیە دابەش

زۆرینەی گەردەلوولە خولگەییەکان ناگەنە سەر وشکانی ئەگەر گەیشتنە وشکانی لەو کاتەدا کارەساتی لێدەکەوێتەوە بەهۆی شەپۆلەکانەوە نەوەك بایەکان! ئەو شەپۆلانەی گەردەلوولەکە فڕێی دەداتە سەر کەنارەکان، لەساڵی ١٩٣٤ بەهۆی گەردەلوولێکی خولگەییەوە بۆ سەر ژاپۆن کەشتییەکی گەورەی لەناوەڕاستی بەندەرەکەدا لەگەڵ خۆی هەڵگرت و لەیەکێك لەشەقامەکانی شارەکەدا داینا

دەبێت بۆ چەندین شانەی دیکە و لەوانەوە گەردەلـول لەدایك دەبێت، لەکاتێکدا قـەبـارەی هـەوری گەردەلوولەکە زیاد دەکـات لەگەڵ خێرایی خلۆکە هەواییە بەرزەوەبووەکە ئەوا لەگەردەلوولەکە باو بۆران پەیدا دەبێت.

ئایا گەردەلوولەکان چەند جۆرن؟

بەناوبانگترینیان گەردەلوولی خولگەیی و گەردەلوولی خلۆکەیە، خولگەیەکان بـەنـاوی (هـاریـکـیـن) نـاسـراوە، وابـاوە گەردەلوولەکان لەسەر زەریاکان پێکدێن، ئەوەش بەهۆی بەیەکگەیشتنی بای سارد لەجەمسەر لەگەڵ بارستە هەوای گەرم، کە بەشێوەی خلۆکەیی بەرز دەبنەوە، بەهۆی کشانی هـەوای گـەرم و لەکیسچوونی گەرمییەکەی و بەمەش سارد دەبێتەوە و، دەبێتە هۆی خەستبوونەوەی ئاوی زەریاکان کـە لـەگـەڵ خـۆی هەڵیگرتووە، ئینجا ئاوەکە گەرمییەکەی لەدەست دەدات و هەواکە گەرم دەکات بۆ جارێکی دیکە و هەوایەکە گەرمی دیکەی بۆ زیاد دەبێت کە لەدەرەوەی خۆی وەریگرتووە، دێتە ناو بازنەیەکەوە و پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی هەواکە و سوڕانەوەی بەخێراییەکی گەورەتر، ئیتر خلۆکەکە پەیدا دەبێت، کە زۆر گەورە و ترسناکە و ئاسمان تاریك دەبێت و بڕێکی زۆر هەور دروست دەبێت و خلۆکەکە دەست دەکات بەهەڵلووشینی ئاوی زەریا بۆ سەرەوە بەشێوەی شەپۆلی زەبەلاح و باران زۆر بەبەهێزی دەبارێت و هەورە بروسکە و دەنگی لێدەردەچێت.

سیفەتەکانی گەردەلوولی خولگەیی

گەردەلوولی خولگەیی زۆر گەورەیە و قەبارەکەی دەگاتە ١٦٠ کیلۆمەتر و تیرەکەشی دەگاتە ٨٠٠٠ کیلۆ لەهەندێك لەو گەردەلوولانە و بەخێرایی ٤٠ کیلۆمەترە لەسەعاتێکدا و بایەکی توند هەڵدەکات لەناو گەردەلوولەکەدا کە دەگاتە خێرایی ٣٠٠ کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا ئەمەش زۆر مەترسیدار و کاولکارە، ئەوەی شایانی باسە بۆماوەی ٩-٢٥ ڕۆژ بەردەوام دەبێت!
زۆرینەی گەردەلوولە خولگەییەکان ناگەنە سەر وشکانی ئەگەر گەیشتنە وشکانی لەو کاتەدا کارەساتی لێدەکەوێتەوە بەهۆی شەپۆلەکانەوە نەوەك بایەکان! ئەو شەپۆلانەی گەردەلوولەکە فڕێی دەداتە سەر کەنارەکان، لەساڵی ١٩٣٤ بەهۆی گەردەلوولێکی خولگەییەوە بۆ سەر ژاپـۆن کەشتییەکی گەورەی لەناوەڕاستی بەندەرەکەدا لەگەڵ خۆی هەڵگرت و لەیەکێك لەشەقامەکانی شارەکەدا داینا! ئەمە جگە لەوێرانکاری و کاولکاری گوند و قوربانیە مرۆییەکان، نموونەی نوێ گەردەلوولەکەی کاترینایە.

سیفەتەکانی گەردەلوولی خلۆکەیی یان تۆرنادۆ

ئەمەیان بچووکترە لەقەبارەی گەردەلوولی خولگەیی هارکین، بەڵام مەترسیدارترە، چونکە خێراترە لەهارکین و لەناکاو دەردەکـەوێـت بەبێ ئـەوەی پێشوەخت ئـاگـاداربـیـن بەپێچەوانەی هارکینەوە کە دەتـوانـرێـت ببینرێت و شارەکانی لێ ئـاگـادار بکرێتەوە، تـۆرنـادۆ لەناو گەردەلوولە برووسکەدارەکاندا خۆی شـاردۆتـەوە و لەناکاو دەردەکـەوێـت و ئەوەی لەبەردەمیدا بێت وێرانی دەکات، تۆرنادۆ بەگێژەڵۆکەیەکی توند دەناسرێت

و شێوەی ڕەحەتی وەردەگرێت و سەری ڕەحەتییەکەش لەسەر زەوی دەبێت و لەشێوەی لووتی فیلدا بەرز دەبێتەوە و لەنێو ئاسماندا سەما دەکات و دەکەوێتە سەر زەوی، لەسەرەتادا ڕەنگی ڕەحەتییەکە سپییە، بەڵام دەگۆڕێت بۆ ڕەش، ئەوەش بەهۆی ئەو تەن و تەنۆلکانەی کە هەڵی دەلووشێت و بەرزی دەکاتەوە بەرەو ئاسمان، وەك ئامێری گسك وەهایە بەرزییەکەی دەگاتە ٥٠٠ مەتر و بەتیرەیەك کە دەگاتە چەند کیلۆمەترێك، تۆرنادۆ بەوەش دەناسرێت کە پەستانێکی زۆر نزم لەناوەندەکەیدایە تارادەیەك دەتوانێت ئۆتۆمبێل هەڵبگرێت و دەنکە لم بکاتە چەکێکی مەترسیدار!!
لەگەڵ ئەمانەشدا فیکەیەکی لەگەڵدایە گوێ کەڕ دەکات، هەروەها زۆر لەخانووەکانیش لەکاولکارییەکانی بێبەش نابن، لەنموونە زیندووەکانی کاولکاری تۆرنادۆ، گەردەلوولی شاری بیۆن-ە کە پلیتە پۆلاینەکانی هەروەك پووش و پەلاش بەئاسماندا برد، ماڵەکانی رووخاند و هەروەك ئەوەی کارتۆن بن، هەروەها سێ تانکەری گازی لەگەڵ خۆی هەڵگرت کە کێشی هەریەکێکیان ٣٤٠٠٠ کیلۆگرام بوو، بەڵام میهرەبانی پەروەدگارە کە دوو سەعات زیاتر ناخایەنێت.
ویلایەتە یەکگرتووەکان ساڵانە دووچاری ٨٠٠ گەردەلوول دەبێتەوە، بەهۆی تەوژمە گەرمە هاتووەکان لەکەنداوی مەکسیك و بەیەك گەیشتنی لەگەڵ تەوژمی باکووری سارد و ئەو ناوچەیە دەبڕێت بەگورزەی گەردەلوولەکان و زۆرینەی ئەم گەردەلوولانەش لەنێوانی مانگی ئۆگستۆس و نۆڤەمبەر ڕوودەدەن لەنیوەگۆی باکوری زەوی و، لەنێوان مانگەکانی یەنایر و مایو لەنیوەگۆی باشووری زەوی، بەڵام ئەوەی شایانی باسە ئەم گەردەلوولانە ڕوودانییان هەرەمەکی نییە لەسەر زەوی بەڵکو بۆ دوورخستنەوەی گەرمی زیادەیە لەناوچەی گەرمی کەمەرەیی و خولگەیی، ئەمەش هاوسەنگی گەرمی لەو ناوچانەدا بەرپا دەکات.

و: هاوڕێ ڕەووف حەسەن

سەرچاوە:
http//www.omanya.net

بەڵگەی نوێ لەسەر بوونی ئاو لەسەر مەریخ

زاناکان ڕاپانگەیان بەڵگەی نوێیان لەسەربوونی ئاو لەسەر ڕووی مەریخ دۆزیوەتەوە لەماوەی مانگە گەرمەکاندا، ئەمەش ئەگەری بوونی ئاو لەسەر ڕووی هەسارە سورەکە بەهێزتر دەکات.
بەر لەزیاتر لەدە ساڵ لەمەوبەر ناسا بەڵگەی لەسەر بوونی ئاو لەسەر مەریخ ئاشکرا کرد کە بەپێی ئەو بەڵگانە ئەو ئاوە بەبەستوویی هەیە و لەجەمسەرەکاندا کۆبۆتەوە.
مسباری ڕیکونیسانس ئۆربیتور-ی سەر بەناسا کە بەچوار دەوری هەسارەکەدا سوڕاوەتەوە وێنەی ئەو شێوە تاریکانەی گرتووە کە لەشێوەی پەنجەی دەستدان و بۆ هەندێك لەچاڵاییەکانی مەریخ درێژ دەبنەوە و لەکۆتایی بەهار و تا هاوین دەردەکەون و لەزستاندا نامێنن.
فیلیب کریستنسن شارەزای بواری جیوفیزیا لەزانکۆی ویلایەتی ئەریزۆنا و ئەندامی ئەو لیژنەی ناسا کە ئەم هەواڵەیان بڵاوکردەوە، لەمبارەیەوە وتی: تا ئەمڕۆ ئەمە باشترین بەڵگەیە دەستمان کەوتبێت دەربارەی بوونی ئاو لەسەر ڕووی مەریخ.
بەم دواییەش لەبنکەی کیب کنافیرالی ئاسمانی مووشەکێك لەجۆری ئەتڵەس ٥ ڕەوانەی بۆشایی ئاسمان کرا کە ئەم مووشەکە تاقیگەیەکی ئاژانسی فڕۆکەوانی و فەزای ئەمەریکی (ناسا) ی هەڵگرتووە بەئامانجی ئاشکرا کردنی ئەگەری ژیان لەسەر ئەم هەسارەیە ڕەوانەکرا.
ئەم مووشەکە بەناو هەورە چڕەکاندا دەڕوات و بەرز دەبێتەوە بۆ دانانی ئەو تاقیگە زانستییە بۆ ناسا لەگەشتێکدا کە نزیکەی نۆ مانگ دەخایەنێت.
وا بڕیارە ئەو تاقیگە زانستییە کە هێندەی قەبارەی ئۆتۆمبێلێکی بچووکە و بەوزەی ناوکی کاردەکات لەشەشی ئابی ساڵی ٢٠١٢دا لەسەر هەسارە سوورەکە بنیشێتەوە و بۆماوەی دوو ساڵ دەست بەشیکاری ورد دەکات لەناوچەیەکدا کە پانتاییەکەی ١٥٤ کم دەبێت، ئامانج لەم کارە گەرانە بەشوێن هەر بەڵگەیەکدا کە ئاماژەبن بەئەگەری توانینی ژیان لەسەر مەریخ و لێکۆڵینەوە لەسەر ئەگەری بوونی ژیان لەڕابردوودا، ئەمەش بەیەکەمین پرۆسە توێژینەوە دادەنرێت لەسەر مەریخ لەدوای ئەو پرۆسەیەی کە فایکینج لەحەفتاکاندا ئەنجامی دا.

باران و بەفر چۆن دروست دەبن؟

هێمن ئیبراهیم

چڕبوونەوە

Condensation گۆڕانی ئەو هەڵمە ئاوەیە کە لەهەوادا هەیە لەدۆخی گازی نەبینراوەوە بۆ شێوەیەکی دیکە کە دەبینرێت، ئیدی بەشێوەی شل بێت وەك دڵۆپە ئاوی بچووکی ناو هەورەکان (دڵۆپیلکە) یان دڵۆپە شەونم، یان بەشێوەی بەستوو بێت وەك تەرزەو بەفر.

چڕبوونەوە کاتێك ڕوودەدات کە پلەی گەرمی ئەو هەواییەی هەڵمەکەی هەڵگرتووە نزم بێتەوە بۆ خوار پلەی شەونم، واتە ئەو هەوایە تێر هەڵم ببێت و ئیدی نەتوانێت هەڵم لەخۆ بگرێت (کە شێی ڕێژەیی لەهەواکەدا بگاتە لە١٠٠٪)، ئەگەر چڕبوونەوە لەسەرووی پلەی سفری سەدیەوە ڕوویدا ئەوا بەچڕبوونەوەی شل (باران، شەونم) ناودەبرێت، بەڵام ئەگەر لەخوار پلەی سفری سەدیەوە بوو ئەوا چڕبوونەوەی ڕەق (بەفر، تەرزە) ڕوودەدات.

کرداری چڕبوونەوە گرنگیەکی گەورەی هەیە بۆ کردارەکانی زەپۆش، هەروەها بنەمای پێکهاتنی دیاردە ئاوییە جۆراوجۆرەکانی وەك: شەونم، تەم، زوقم، هەور، باران، بەفر و تەرزە، بەهۆی چڕبوونەوەوە وزەی شاراوە دەچێتە ناو هەڵمی ئاوەوە و دەبێتە هۆی زیادکردنی وزە بۆ بەرگە هەواو گەرمبوونی، بەمەش ڕۆڵێکی گرنگی دەبێت لەبەدەستهێنانی هاوسەنگی وزە لەسەر زەوی و دابینکردنی وزەی پێویست بۆ کرداره زەپۆشەکانی دیکە.

دڵۆپیلکە ئاوەکان یان کریستاڵە بەفرەکان لەسەرەتادا زۆر بچووکن و هەندێکیان دیسان دەبنەوە بەهەڵم، لێرەدا بۆ ئەوەی کرداری چڕبوونەوە بەباشی ڕووبدات پێویستە ئەم سێ مەرجە دەستەبەر ببێت: بوونی هەڵمی ئاو لەهەوادا (هەوای شێدار)، نزمبوونەوەی پلەی گەرمی ئەو هەوا شێدارە تا خوار پلەی شەونمەکەی، بوونی ناوکێك بۆ چڕبوونەوە.

سەبارەت بەمەرجی سێیەم پێویستە ئەوە بڵێین کە ناوك کۆمەڵێك ماددەی بچووکە کە دڵۆپیلکە ئاوەکان لەدەوری کۆدەبنەوە کە دەکرێت ئەم ناوکانە گەردی خوێ بن کە لەڕێی ئاوی دەریاکان و بوون بەهەڵمەوە گوێزرابێتنەوە بۆ بەرگە هەوا، یان دەکرێت ناوکەکان گەردی خۆڵ و تەپوتۆز بن کە ئەمەیان لەناوچە بیابانەکاندا زۆرە، چونکە گەردەلوولی خۆڵینیان تیادا چالاکە، جۆرێکی دیکەی ناوك هەیە کە ئەوانیش ترشەکان و دووکەڵە کە ئەمانە لەئەنجامی سووتانی دارستانەکان و هەروەها لەکارگەکان وئۆتۆمبیل و بیرە نەوتەکانەوە دەردەچن، تیرەی ئەم ناوکانەش جیاوازن کە تیرەکەیان لەنێوان ٠،٢-٢ مایکرۆن دەبن، (یەك مەتر یەکسانە بەیەك ملیۆن مایکرۆن).

شێوەکانی چڕبوونەوە

چڕبوونەوە بەچەند شێوەیەك دەردەکەوێت کە هەندێکیان نزیك لەڕووی زەوی ڕوودەدەن وەك (شەونم، تەم، زوقم) و هەندێکی دیکەیان لەچینە بەرزەکاندا ڕوودەدەن وەك (هەور، باران، بەفر، تەرزە)، لێرەدا بەکورتی لەهەریەکە لەم شێوانەی چڕبوونەوە دەدوێن:

شەونم

شەونم Dew بەو هەڵمی ئاوە دەوترێت کە بەساردبوونی چینە نزمەکانی هەوای نزیك ڕووی زەوی بەشێوەی دڵۆپەی ئاو لەسەر ڕووی گژوگیاو ئەو شتومەکانەی کە بەدەرەوەن لەسەر ڕووی زەوی دروست دەبن.

هەرچەندە ڕێژەی شی لەهەوادا زیاتر بێت و پلەی گەرمی ڕووی زەوی نزم بێت بری

شەونم زیاتر دەبێ، پێویستە ئەوەش بڵێین بۆ ڕوودانی شەونم سەرەڕای بوونی شێ و نزمبوونەوەی پلەی گەرمی پێویستە هەوا بەتەواوی ئارام بێت، دەکرێت شەونم بەدوو شێوە دروست ببێت:

یەکەم: لەبارێکدا کە هەوا ئارام بێت (خێرایی با تا بەرزی ١٠م کەمتر بێت لە٠٫٥ م/چرکە)، لێرەدا هەڵمی ئاو لەڕووی زەویەوە بەرەو سەرەوە بەرز دەبێتەوە لەکاتی بەرکەوتنی بەگژوگیاو شتومەکانی سەر ڕووی زەوی شەونم دروست دەبێت کە بەم جۆرە شەونمە دەوترێت دڵۆپەکردن Distillation یان بەرزبوونەوەی شەونم Dew rise . ئەمەش لەشەوە ساماڵەکاندا ڕوودەدات کە زەوی بەهۆی تیشکدانەوەوە بەخێرایی پلەی گەرمیەکەی نزم دەبێتەوە بۆ پلەی شەونم.

دووەم: لەبارێکدا با ئارام بێت، لەم جۆرەیاندا شەونم بەهۆی گوێزانەوەی بڕێکی زۆر هەڵمی ئاو لەچینەکانی سەرەوە بۆ چینەکانی نزیك لەڕووی زەوی و بەرکەوتنی بەڕوویەکی سارد دروست دەبێت، و بەم جۆرە شەونمە دەوترێت هاتنە خوارەوەی شەونم Dew fall.

بۆ ڕوودانی شەونم چەند مەرجێك پێویستە لەوانە:

- بوونی شێ: هەتا ڕێژەی شێ زیاتر بێت ئەگەری ڕوودانی شەونم زیاتر دەبێت، سەرچاوەی بوونی شێ جۆراوجۆرە کە دەکرێت هەڵمی ئاوی ناو هەوا بێت یان خاکێکی شێداردا بێ یان سەرچاوەی شێیەکە گەڵای هەندێك ڕووەك بێت.
- نزمبونەوەی پلەی گەرمی بۆ پلەی شەونم یان خوار پلەی شەونم.
- شەوی هێمن و درێژ و ئاسمانی ساماڵ: چونکە زەوی لەشەوی درێژ و ساماڵدا لەڕێی تیشکدانەوەوە گەرمیەکەی لەدەست دەدات و خێرا سارد دەبێتەوە و پلەی گەرمیەکەی نزم دەبێتەوە بۆ پلەی شەونم.
- پێویستە هەوا کپ و ئارام بێت، چونکە ئارامی هەوا یارمەتیدەرە بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی.

شەونم

زوقم

تەم

تەمFog دڵۆپە ئاوی یەکجار بچووك یان کریستاڵی بچووکی سەهۆڵ و بەفرە کە خۆی بەو چینە هەوایەوە هەڵواسیوە کە لەخوارەوە بەر ڕووی زەوی دەکەوێت و لەسەرەوە نزیکەی ١٥٠م-٢٠٠م بەرزە، ئەو دڵۆپیلکەو کریستاڵە سەهۆڵینانەی ناو تەمەکە هەمووکات بچووکترن لەوانەی ناو هەور. دەشێت تەم ئەوەندە چڕبێت مەودای بینین ئەوەندە کەم بێتەوە لەئاستی ستوونیەوە فڕۆکەوان نەتوانێت دیاردەکانی ناو فڕۆکەخانە ببینێت، بەئاسۆییش لەچەند مەترێکەوە بۆ ١٠٠٠م بێت مەودای بینین کەم بێتەوە.

تەم لەلێکۆڵینەوەکانی کەشدا بەم جۆرە پێناسە دەکرێت: بریتییە لەو کەم بینینەی کە لەئەنجامی چڕبوونەوەی هەڵمی ئاو بەشێوەی شل یان ڕەق ڕوودەدات، لەچینە نزیکەکانی هەوای سەر ڕووی زەوی. کەواتە بۆ مەبەستی کەش و هەوا تەم ئەو کەم بینینە ناگرێتەوە کە لەئەنجامی تەپوتۆز و دوکەڵەوە پەیدا دەبێت، ئەگەرچی لەهەندێك بارودۆخدا وەك لەهەندێك لەشارە پیشەسازیەکاندا دووکەڵ و تەم تێکەڵ دەبن، ئا لەم حاڵەتەدا زاناکان ناوێکی تایبەتیان بۆ داناوە کە بە (Smog-تەکەڵ یان دووتەم) ناودەبرێت، کە ئەم وشەیە لەیەکگرتنی هەردوو وشەی تەم Fog و

وشەی دووکەڵ Smoke پێکهاتووە.
گرنگترین مەرج بۆ دروست بوونی تەم تێربوونی هەوایە بەهەڵمی ئاو، هەروەها نزمبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ژێر پلەی شەونم، بەشێوەیەکی گشتی ئەو چینە هەوایەی نزیکە لەرووی زەویەوە بگاتە پلەی شەونم ئەگەری دروست بوونی تەم پەیدادەبێت، ئەگەر پلەی گەرمی هەوا دوای دروستبوونی تەم بەرز بێتەوە، ئەوا تەمەکە پەرش وبلاو دەبێتەوەو نامێنێت، گەورەیی (ئەستوری) قەبارەی تەم لەسەر چەند هۆکارێك بەندە لەوانە: شی، پلەی گەرمی، با.
بەپێی رادەی بینین تەم دابەش دەبێ بەچەند جۆرێك ئەوانیش: تەمی خەست (چڕ) کە رادەی بینین تیایدا تا نزیکەی ٤٥م دەبێت، تەمی ئەستور رادەی بینین تیایدا ١٨٠م دەبێت، تەمی ئاسایی کە رادەی بینین ٤٥٠م دەبێت، تەمی مامناوەند کە رادەی بینین ٩٠٠م دەبێت، تەمی باریك رادەی بینین ١٨٠٠م دەبێت.
لەسەر بنەمای هۆکارەکانی دروستبوونی تەم، تەم دابەش دەبێت بەچەند جۆرێکەوە:
١- تیشکاوەرە تەم: تیشکاوەرە تەم لەشەودا دروست دەبێت کاتێك هەوای رووی زەوی شێدار بێت و پلەی گەرمی دابەزێت بۆ پلەی شەونم.
٢- گواستراوە تەم: لەکاتێکدا روودەدات کە تۆپەڵە هەوایەکی گەرمی شێدار هەڵکاتە سەر روویەکی تا رادەیەك سارد و پلەی گەرمیەکەی کەمتر بێت لەپلەی شەونم، بەم جۆرە چینی خوارەوەی تۆپەڵە هەواکە سارد دەبێت، بەهۆی بەرکەوتنی بەروویەکی سارد چڕبوونەوە روودەدات و دەبێتە هۆی پێکهاتنی تەمی گواستراوە.
٣- بەرە هەوایە تەم: کاتێك دروست دەبێت کە بەرە هەواییە گەرمەکان تێدەپەڕن بەسەر هەوایەکی سارددا و بارانێکی سووك لەسەر هەوا ساردەکەی خوارەوە دەبارێت و بەزیادبوونی ئاویش بۆ هەوا ساردەکە دەگاتە پلەی تێربوون و تەم دروست دەبێت.
٤- تەمی قەدپاڵی چیاکان: بەهۆی بەرزبوونەوەی هەوا بۆ سەرەوەی قەدپاڵی چیاکان دروست دەبێت، بەو

هەور

باران

بەرزبوونەوەیەش هەوا تا پلەی شەونم سارد دەبێت و تەم دروست دەبێت لەسەر بەرزاییەکی کەمتر لەلوتکەی چیاکان.
٥- تەمی دوکەڵی (تەکەڵ) Smog : کاتێك روودەدات کە مادده پیسەکان تێکەڵ بەدڵۆپە ئاوە بچووکەکان ببن، تیشکی خۆر کاری تێناکات، چونکە زۆربەی لەمادده پیسەکان پێکهاتووە و ڕێژی دڵۆپە ئاوەکان تیایدا کەمە، هەروەها مەترسی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دروست دەکات.

زوقم

زوقم Frost کاتێك روودەدات کە کە پلەی گەرمی دادەبەزێت بۆ پلەی سفری سەدی یان ژێر سفری سەدی، ئەو هەڵمی ئاوەی کە لەهەوادا هەیە بەشێوەی شەونم و تەم دەرناکەون، بەڵکو بەشێوەی دەنکۆڵەی بەستو و کریستاڵی بەفر لەسەر گژوگیا و شتومەکەکاندا دەردەکەوێت لەسەر رووی زەوی بەدەرەوەن.
لێرەدا پێویستە جیاوازی لەنێوان دیاردەی بەستن و دیاردەی زوقم دا بکەین، دیاردەی بەستن لەکاتێك دەبێت کەپلەی گەرمی نزم بێتەوە بۆ خوار پلەی سفری سەدی و ئەوەی کە دەیبەستێت ئەو برە ئاوەیە کە پێشتر لەسەر رووی زەوی یان لەناو خاکدا هەبووە، ئیتر شی هەبێت یان نەبێت، هەوا کپ بێت یان جوڵەی هەبێت، بەڵام دیاردەی زوقم لەکاتە زۆر ساردەکانی شەوانی زستاندا

هەور

هـەور Cloud بریتییە لەچینێك یان بارستە هەوایەکی شێدار کە پێکهاتەکەی دڵۆپیلکەی ئاو یان کریستاڵی بەفر و سەهۆڵ و هەڵمی ئاوە یان هەموویان بەیەکەوە و بەڕێژەی جیاواز هەن، لەبەرزایی جیاوازدا دەبینرێن و بەخێرایی جیاواز دەجوڵێن.
کاتێك هەور دروست دەبێت کە هەوای شێدار پلەی گەرمیەکەی دابـەزێـت بۆ خـوار پلەی شەونمەکەی و ناوکێکی لەبار هەبێت بۆ چڕبوونەوە، بەمشێوەیە چڕبوونەوە ڕوودەدات و هەڵمی ئاوەکە لەدۆخی گازیەوە دەگۆڕێت بۆ دۆخی شلی، ئەگەر چڕبوونەوەکە لەسەرووی پلەی سفری سەدیەوە بوو ئەوا چڕبوونەوەی شل ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر چڕبوونەوەکە لەخوار پلەی سفری سەدیەوە بوو ئەوا چڕبوونەوەی ڕەق ڕوودەدات.
تێکڕای تیرەی دڵۆپیلکە ئاوەکانی ناو هەورەکان لەنێوان (٠,٠١-٠,٠٠١ملم) دەبێت، دڵۆپیلکە ئاوەکان لەئەنجامی کـرداری چڕبوونەوەوە دروست دەبن، پاشان بەهۆی کێشکردنی گەردەکانی دەوروبـەریـەوە گەشە دەکات، توانای دڵۆپیلکە ئاوەکان لەسەر گەشەو کێشکردن و هەڵمژینی ئاوی دەوروبـەری پشت بەقەبارەو پێکهاتەکانی دەبەستێت، ئەو دڵۆپیلکانەی بۆ قەبارەی گەورە گەشە دەکەن دەبنە دڵۆپەی گەورە ئەوانەن کە باران پێکدەهێنن.
هەور لەچینی ترۆپۆسفیردا بڵاو دەبێتەوە لـەکـاتـی ڕوودانـــی چـڕبـوونـەوە یان بەهەواداچوون پێکدێت، ئەویش لەئەنجامی سـاردبـوونـی هـەوا، هـەروەهـا بەهۆی تێکەڵبوونی هەوای سارد لەگەڵ هەوای گەرمی شێدار هەوا دەگاتە باری تێربوون هەور دروست دەبێت، بەتایبەتی هەوری چین چین یان کەڵەکە هەوری چین چین.
شێوەو قەبارەی هەورەکان بەبەردەوامی لەگۆڕاندایە ئەویش بەکاریگەری با و پلەی گەرمی و بری شێیەکەی و ئەو دابارین و چڕبوونەوەیەی لێوەی پەیدادەبێت، بەهۆی ئەو گۆڕانە خێرایانەوە ناتوانرێت بەوردی پێوانەی هەورەکان بکرێت.
هەور جۆر و شێوەی زۆرە هەیە ئەستورە

بەفر

تەرزە

کە ئاسمان ساماڵ بێت و بڕێك هەڵمی ئاو لەهەوادا هەبێت ڕوودەدات، ئەمەش بەشێوەی کریستاڵ و دەنکۆڵەی زۆر ورد لەسەر گژوگیا و ئەو تەنانەی لەسەر ڕووی زەوین دەبینرێن. مەرجەکانی ڕوودانی زوقم هەمان مەرجەکانی دروستبوونی شەونمە، بەڵام تەنیا جیاوازیەك لەنێوانیاندا هەبێت لەپلەی گەرمیەکەیدایە، لەڕوودانی زوقمدا پلەی گەرمی هەوا لەبەر هەر هۆیەك بێت دادەبـەزێـت بۆ چەند پلەیك ژێر سفری سەدی، بەم هۆیەوە هەڵمە ئاوەکە بەڕێگای بەهەواداچوون یەکسەر دەگۆڕێت لەدۆخی گازیەوە بۆ دۆخی ڕەقی بێئەوەی بەدۆخی شلیدا تێپەڕ ببێت وەك (بەفر بارین).
لەهەندێك کاتدا ڕێـدەکـەوێـت دڵۆپە شەونمەکان ببیەستن و بگۆڕێن لەدۆخی شلیەوە بۆ دۆخی ڕەقـی، بەمە ناوترێت زوقم، بەڵکو ئەمە دیاردەی بەستنە، چونکە بەڕێگەی بەهەواداچوون دروست نەبووە.
جۆرێك زوقم هەیە کە بەشوشەییە زوقم Glaze دەناسرێت، کە بریتییە لەچینێك سەهۆڵ کە ڕووی ماددەکان و ڕووەکەکان دادەپۆشێت و بەهۆی بەستنی دڵۆپەکانی ئاوی بارانەوە ڕوودەدات کاتێك بەر ڕووە ساردەکان دەکەوێت ئەوانەی کە پلەی گەرمیان لەژێر سفری سەدیەوەیە.

هەیانە تەنکن، هەیانە ڕەش و تاریکن هەیانە ڕوونن، هەیانە شێوەی گرد و بان و چیا وەردەگرن، هەیانە شێوەی ڕێك تەختە.

چەند جۆرە پۆلێنکردنێك هەیە بۆ هەورەکان لەسەر بنەمای شێوەی هەورەکان یان چۆنیەتی دروستبوونی هەورەکان یان بەرزی هەورەکان، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هەورەکان لەسەر بنەمای بەرزییان پۆلێن دەکرێن، لەسەر ئەم بنەمایە دەکرێن بەسێ جۆرەوە ئەوانیش:

- هەوری نزم: ئەو جۆرە هەورانەن کە بەرزییەکەیان تا نزیکەی ٢٠٠٠م دەبێت، ئەمەش چەند جۆرێك دەگرێتەوە، وەك: کەڵەکە هەوری چین چین، هەوری چین چینی بەباران، کەڵەکە هەور، هەوری چین چین.
- هەوری بەرزی مام ناوەند: ئەمەش ئەو جۆرە هەورانە دەگرێتەوە کە بەرزیەکەیان لەنێوان ٢٠٠٠م-٦٠٠٠م دەبێت، وەك کەڵەکە هەوری بەرزی مام ناوەند و هەوری چین چینی بەرزی مام ناوەند.
- هەوری بەرز: بەو جۆرە هەورانە دەوترێت کە بەرزیەکەیان لەنێوان ٦٠٠٠ م-١٢٠٠٠م دەبێت، ئەمەش چەند جۆرێك دەگرێتەوە وەك: کەشە(گەواڵە) هەور، کەشە هەوری چین چین، کەشە هەوری کەڵەکە بوو.

هۆکارەکانی لەتاوچوونی هەور

کۆمەڵێك هۆکار هەیە وا دەکات ئەو هەورانەی کە لەئاسماندان نەمێنن لەناو بچن ئەوانیش ئەمانەن: ئەگەر تونددبا و تەوژمی هەوا هەورەکەیان جوڵاند، ئەگەر هەورەکە چی پێبوو لەباران وبەفر هەمووی بارانده خوارەوە، ئەگەر پلەی گەرمی هەوا لەبەر هەر هۆیەك بێت تا ئەو پلەیە بەرزبویەوە کە بتوانێت باران و بەفرەی هەورەکە هەڵیگرتووە بکاتەوە بەهەڵم.

باران

باران Rain بریتییە لەهاتنە خوارەوەی دڵۆپە ئاو بەشێوەی دڵۆپیلکەی بچووك کە تیرەی هەریەکەیان ٠،٥ ملم بۆ دڵۆپیلکە و ٥ ملم بۆ دڵۆپە ئاوی گەورە دەبێت. باران لەگرنگترین ڕووخسارەکانی چڕبوونەوەی هەڵمی ئاوە لەهەواداو پاشان دابەزینی بەشێوەی دڵۆپە، هۆی ئەم گرنگیەی

تەم

دەگەڕێتەوە بۆ پەیوەندی بەتینی نێوان باران و جۆرەها چەشنی ژیان لەسەر گۆی زەوی. باران بەهۆی دابەزینی پلەی گەرمی هەوای شێدارەوە تا ئاستی نزمتر لەپلەی شەونم دەبارێت، چونکە دابەزینی پلەی گەرما دەبێتە هۆی چڕبوونەوەی هەڵم بەشێوەی گەردیلەی وردی ئاو لەسەر ناوکە میکرۆسکۆبیەکانی چڕبوونەوە کە هەوریان لێپێکدێت و بەم شێوەیە دەمێننەوە لەهەوادا تا کێش و سەنگی دڵۆپە وردەکانی ئاو لەناو هەوردا قورستر نەبێت، ئەو دڵۆپانە داناباران و بەهەڵپەسێردراوی لەهەوادا دەمێننەوە، بەڵام ئەگەر قەبارەی دڵۆپە وردەکانی ئاو زیادی کرد و کێش و سەنگیان بەپێی گردبوونەوەیان لەدەوروبەری ناوکەکانی چڕبوونەوە قورستربوو چیتر هەوا ناتوانێت هەڵیانگرێت و بیانهێڵێتەوە ئیتر دادەبارن و ڕەنگە بەشێوەی باران یان نمە باران بگەنە سەر زەوی. کرداری گەورەبوونی دڵۆپە بارانەکان بەهۆی ئەوەوە ڕوودەدات کە چەند دڵوپیلکە یەك یەکبگرن ئەمەش بەکەمبوونەوەی دووری نێوان ئەو دڵۆپیلکانە دەبێت لەناو هەورەکاندا، دەکرێت گەورەبوونی دڵۆپە ئاوەکان بەهۆی کۆبوونەوەی دوو جۆر دڵۆپیلکەوە بێت لەناو هەورەکاندا (دڵۆپیلکەی ئاوی ئاسایی، دڵۆپیلکەی ئاوی سارد) کە لەپلەی گەرمیدا جیاوازن، ئەمە وادەکات پلەی پەستانی هەڵمی ئاوەکە لەیەکتر جیاواز بێت، دڵۆپیلکە گەرمەکان دەبنەوە بەهەڵم

و لەسەر دڵۆپیلکە ساردەکان جارێکی دیکە چڕدەبنەوە بەمەش قەبارەی دڵۆپیلکە ساردەکان زۆرتر دەبن و دەکەونە خوارەوە. باران لەڕووی برِو خوڕی و کاتی داباریسەوە جیاوازە، برِی باران جیاوازە لەنێوان ۳۵۰سم/ساڵ لەناوچە کەمەرەییەکان و باشوری ئاسیا و باکوری خۆرئاوای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بۆ ۱۰سم/ساڵ لەناوچە بیابانەکان، ساڵ تێپەڕدەبێت بێئەوەی باران لەهەندێك ناوچەدا ببارێت، بەڵام لەڕووی کاتی بارینی بارانەوە لەوانەیە لەوەرزی زستاندا بێت وەك ناوچەکانی دەریایی ناوەڕاست، یان بەدرێژایی ساڵ بێت وەك ناوچە کەمەرەییەکان، هەروەها لەڕووی چڕییەوە لەوانەیە بارانێکی سووك یان بارانێکی بەخوڕ ببارێت.

مەرجەکانی باران بارین

بۆ ڕوودانـی باران بارین چەند مەرجێك پێویستە:

- بوونی هەڵمی ئاو لەهەوادا چەندە برِی هەڵم زۆرتر بێت برِی باران بارین زۆرتر دەبێت.

- بوونی ناوکەکانی چڕبوونەوە، کە ئەمەش مەرجێکی بنچینەیە بۆ ڕوودانی چڕبوونەوە، کـە ئـەگـەر نـاوکـەکـان نـەبـن ئەستەمە چڕبوونەوە ڕووبدات.

- کێشی دڵۆپە ئاوەکە لەکێشی ئەو هەوایە زیاتر بێت کە هەڵیگرتووە.

- پلەی گەرمی هەوای ژێر هەورەکە و نزیك ڕووی زەوی ئەوەندە بەرز نەبێت دڵۆپەکە دووبارە بکاتەوە بەهەڵم.

باران ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەدیاریکردنی چالاکی ئابوری لەکۆمەڵگەی مرۆڤایەتیدا، چونکە ئەو شوێنانەی بارانی باشی لی دەبارێت بەشوێنەوارێکی باش بۆ ڕووەك و گیانلەبەرە هەمەچەشنەکان دادەنرێت.

- بەفر

بەفر Snow بریتییە دڵۆپە ئاوی سوکەڵەی بەستووە لەهەورەوە دێتە خوارەوە، کە بەهۆی بوونی هەڵمی ئاو لەهەوادا و نزمبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ژێر پلەی سفری سەدی دروست دەبێت، لەهەندێك کاتدا لەکاتی بارینی بەفردا بلورە بەفرەکان دەتوێنەوەو دەبێتەوە بەدڵۆپە ئاو و بەشێوەی باران دادەبارێتە خـوارەوە، هەروەها لەهەندێك کاتدا بەشێك لەبلورە بەفرەکان دەتوێنەوەو هەندێکی دیکەیان بەشێوەی بەفر دەبارێت کە ئەو کاتە بەبارانی بەتەرزەوە یان بەستوە باران دەناسرێت.

بلورە بەفرەکان لەسەرەتادا زۆر بچووکن بەکرداری بەریەککەوتن گەورە دەبن و شێوەی شەش پاڵوو وەردەگرن، هەتا زۆرتر هەڵمی ئاوی لەدەوریان کۆببێتەوە گەورەتر دەبن و شێوەکەیشیان تێکدەچێت، بەفر بەهێواشی و لەسەرخۆ دەبارێت و دێتە خوارەوە، چونکە بلورە بەفرەکان کێشیان سووکەو پێکهاتەکەیان لە۹۰٪ ی هەوایەو لە۱۰٪ی ئاوە، بۆیە لەکاتی زانینی تێکڕای باران هەر۱۰سم بەفر بە۱سم باران ئەژمار دەکرێت.

کاتێك تیرەی بلورە بەفرەکە دەگاتە (ملم) خێرایەکەی دەگـاتـە ۱م/چـرکـە، بەڵام خێرایی دڵۆپێك باران بەهەمان قەبارە واتە (٥ملم) دەگاتە (۸-۱۰م/چـرکـە) بەفری سپی تازە باریو توانای گێڕانەوەی برِێکی زۆر تیشکی خـۆری هەیە کە دەگاتە لە۹۰٪ برِی تیشکەکە هەر لەبەرئەمەیە بەفر بەڕەنگی سپی دەبینرێت، هەروەها بەفر ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ توانەوە لەبەر ئەمەیە زستانی ئەو ناوچانەی بەفری زۆری لێدەبارێت درێژترەو بەهاری کورتە.

بەفر گرنگیەکی زۆری هەیە بەتایبەت بۆ خاك کە دەبێتە هۆی شێداربوونی خاك، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی ئاوی ژێر زەویە، هەروەها بەسەرچاوەیەکی گرنگیش دادەنرێت بۆ ئاوی ڕووبار و دەریاکان. بۆ بارینی بەفر دوو مەرج پێویستە:

- کێشی بلورە بەفرەکە لەکێشی ئەو هەوایە قورستر بێت کە هەڵیگرتووە.

- پلەی گەرمی هـەوای ژێـر هەورەکە ئـەوەنـدە بەرزنەبێت کە بلورە بەفرەکە بتوێنێتەوە و بیکاتەوە بەدڵۆپە باران.

تەرزە

تـەرزەHail جۆرێکە لەدابارین کە دڵۆپە ئاوەکان بەشێوەی بەستووی چین چین لـەدەوری یەك ناوك چڕدەبنەوە، بەزۆری لەکەڵەکە هـەوری بـەبـاران کە هـەورە برسکەی لەگەڵدایە دەبارێت، ئەم جۆرە هەورە بەوە دەناسرێتەوە کە بەئەستوراییی زۆر درێـژ دەبـنـەوە و تـەوژمـی هـەوای هەڵچووی زۆری تێدایە و شێی زۆری لەخۆگرتووە، دڵۆپە ئاوی ئاسایی و سارديان تێدایە، ئەم هەورانە بەهۆی تەوژمی هەوای هەڵچو و تەوژمی هەوای داچووەوە بەرزو نزم دەبنەوە، لەبەرزبوونەوەکاندا هەورەکان دەچنە ئەو ئاستەی کە پلەی گەرمیەکەی لەخوار پلەی بەستنەوەیە بەمەش هەڵمی ئاوەکە دەیبەستێت، لەدابەزینەکاندا دێنە ئەو ئاستەی کە پلەی گەرمیان لەسەرووی پلەی بەستنەوەیە بەمەش هەڵمی ئاوەکە بەرێگەی بەهەواداچوون و بەشێوەی بەفر لە سەر دڵۆپە ئاو بەستووەکان کۆدەبێتەوە.

ئەم دەنکۆڵە تەرزانە چەند جارێك بەم شێوەیە بەرزو نزم دەبنەوە هەتا قورس دەبن و تەوژمە هەڵچووەکە توانای هەڵگرتنی نامێنێت و دەکەوێتە خوار. دەنکۆڵەی تەرزە لەچینێکی سەهۆڵین پێکدێت کە هاوشێوەی چینەکانی پیازە، وە ژمـارەی هەڵچون و داچونەکانی لەناو هەوای ساردا ژمارەی چینەکانی دیاریدەکات.

لێرەدا پێویستە ئەوە بڵێین کە مەرج نییە هەموو ئەو دەنکۆڵە تەرزانەی لەبنکی هەورەکەوە تـرازاون (کەوتوونەتە خـوار) بەشێوەی دەنکۆڵە بگەنە سەر زەوی ڕەنگە هەمووی یان بەشێکیان لەڕێگە بتوێنەوە و بەشێوەی دڵۆپە بـاران بکەونە سەر زەوی ئەمەش لەسەر قەبارەی دەنکۆڵە تەرزەکەو پلەی گەرمی ئەو هەوایە وەستاوە کە دەنکۆڵە تەرزەکەی پیادا تێپەڕ دەبێت. گەورەترین تەرزە لەمانگی ئەیلولی ۱۹۷۰ لەکانزانسی ئەمریکا باری کە کێشەکەی ۷٥۷ گرام بوو.

سەرچاوەکان:

۱- جوگرافیای ئاووهەوا، د.عەلی غانم ئەحمەد، و: گۆران ڕەشید ئیمامی، چاپی یەکەم، ساڵی ۲۰۰۹.

۲- تایبەتمەندیەکانی بـاران لەهەرێمی کوردستانی عێراق، د.سلێمان عەبدوڵلا ئیسماعیل، لەبلاوکراوەکانی سەنتەری لێکۆڵینەوەی ستراتیجی، سلێمانی ۲۰۰٦.

۳- بەشێك لەوانەکانی م.ئەحمەد عەلی ئەحمەد، جوگرافیای کەش و ئاووهەوا، قۆناغی یەکەم، بەشی جوگرافیای زانکۆی سلێمانی ساڵی ۲۰۰٤-۲۰۰٥.

٤- دەریـای زانیاری جوگرافیای گشتی، هاوڕێ مەلا ڕەئوف، چاپی یەکەم، ساڵی ۲۰۱۱.

٥- فەرهەنگ اب و هواشناسی (ئینگلیزی-فارسی)، د. حەسەن ذولفقاری.

پێوەری مۆهس بۆ پتەوی خاوەکان

د.ئیبراهیم محەممەد جەزا×

Mineral	Mohs Hardness	Image
Talc	1	
Gypsum	2	
Calcite	3	
Fluorite	4	
Apatite	5	
Feldspar	6	
Quartz	7	
Topaz	8	
Corundum	9	
Diamond	10	

پێوەری مۆهس بۆ یەکەم جار لەلایەن زانا فریدریك مۆهس لەساڵی ١٨١٢ی زاینی دانـراوە، ئەم پێوەرە بەکاردێت بۆ ناسینەوەی خاوەکان ئەویش بەرێگەی زانین و دیاریکردنی پتەوی Hardness خاوەکان. لەم رێگەیەدا خاوەکان لەگەڵ خاوە ستاندەردەکاندا بەکاردێن و کاتێك خاوێك ئەوی دیکە دەرووشێنێت ئەوا خاوە رووشاوەکە پلەی پتەوییەکەی نزمترە لەخاوە رووشێنەرەکە.

بێگومان ئەم پێوەرە پێوەرێکی رێژەییە، بەڵام هەر ئەم رێگەیە بەسە بۆ دیاریکردنی خەسڵەتێکی گرنگی خـاوەکـان کە لەناسینەوەیاندا سوودی دەبێت، ئەم پێوەرە لەدە خاو پێکهاتووە کە پتەوترینیان خاوی ئەڵماسە کە پلەی پتەوییەکەی ١٠ یە و نەرمترین خاویش کە پلەکەی ١ ئەویش خاوی تالکە، هەرچی خاوەکانی دیکەیە ئەوا لەخشتەکەدا دیارن:

وێنەی ژمارە ۱: سێتی دیاریکردنی پتەوی خاوەکان.

وێنەی ژمـارە ۲: بەقەڵەمی پتەویی (ژمارە ٦) خاوەکە ناڕووشێت

وێنەی ژمارە ۳: بەقەڵەمی پتەویی بەرزتر (ژمارە ۷) خاوەکە دەڕووشێت.

ئـەوەی جێگەی باسە کە ئـەم پێوەرە بەشێوەیەك زیاد دەکات کە بریتییە لەچەند جارەیی یان بەمانایەکی دی پتەوی ئەڵماس چوار هێندەی پتەوی خاوی کۆراندەمە کە پلەی پتەوی ئەمەی دواییان ۹ یە بەم پێوەرە، هەروەها ئەڵماس ٦ ئەوەندەی تۆپاز پتەوە کە پتەوی تۆپاز ۸ بەم پێوەرە. هەندێجار نیوەی ژمارەکانیشس بەکاردێت، بۆ نموونە خاوی دۆلۆمایت پلەی پتەوییەکەی بریتییە لەژمارە ۳،٥ ، هەندێجاریش دەکرێت ماددەی دیکە بەکاربهێنرێت لەجیاتی خاوە ستاندەردەکان بۆ نموونە: نینۆکی پەنجە ۲،٥ پارەیەکی مسین لەژێر پلە۳ وەیە، دەمی چەقۆ ٥،٥ و شووشە ٥،٥ بربەنێکی ستیل دەگاتە ٦،٥ و کاغەزی سمارتە کە لەکۆراندەمی دەستکرد دروستکرابێت ئەوا دەگاتە ژمارە ۹ و ئەوەی لەگارنێت دروستکرابێت دەگاتە ژمارە ۷،٥. لەئێستادا مـاددەی دەستکرد کە هەمان پتەوی ئەو خـاوە ستاندەردانەیان هەیە بەکاردێت بۆ دروستکردنی سێتی پێوەری مـۆهـس. ئـەم سێتە پێکدێت لەچەند قەڵەمێك کە هـەر سەرێکیان ژمـارەی پتەوییەك وەردەگرن و دەکرێت بەئاسانی بەکاربهێنرێن بۆ دیاریکردنی ژمـارەی پتەوی خاوەکانی دیکە، بێگومان سێتەکە چەند پارچەیەکی دیکەیشی لەگەڵدایە وەك پارچە موگناتیسێك و پلێتی پتەوی زانراو و بربەندێك بۆتیژکردنەوەی نووکی قەڵەمەکان (وێنەی ژمـارە ۱). دەکرێت ئەم کارە بەئاسانی ڕوون بکرێتەوە کاتێك خاوێك کە نازانین پتەوییەکەی چەندە بەقەڵەمی ژمـارە ٦ دەڕووشێنین دەبینین خاوەکەی کە مەبەستمانە ناڕووشێت (وێنەی ژمـارە۲) کاتێك سەری قەڵەمی ژمارە ۷ بەکاردێنین دەڕووشێت (وێنەی ژمارە ۳) و شوێنی ڕاکێشانی قەڵەمەکە لەسەر خاوەکە دیاردەبێت و پاودەری ڕووشاوی خاوەکە بەجێ دەمێنێت، ئەوکات دەزانین کە ئەو خاوە پلەی پتەوییەکەی لەنێوان ٦ و ۷ دایە کە لەوانەیە ٦،٥ پلەبێت لەسەر پێوەری مۆهس.

ئەوەی پێویستە ئاماژەی پێبکەین ئەوەیە کە ئەم خەسڵەتە تەنیا یەکێکە لەخەسڵەتە فیزیاییەکانی کە بۆ خـاوەکـان ئەنجام دەدرێـت تا بگەینە ئەو ئاستەی خاوەکە بناسینەوە و ناوی بنێین، چەندەها خەسڵەتی دیکەیش هەیە کە پێویستە هاوکات لەگەڵ دیاریکردنی پتەوی خاوەکەدا دیاریکرێت وەك ڕەنگ و ڕەنگی ڕووشـاو و کێشی جۆریی و بوونی شکان و شەقبردن و درەوشانەوە و چەندینی دیکە، ئەمە بێجگە لەشیکردنەوەی کیمیایی کە لەزۆر کاتدا یەکلاییکەرەوەیە لەناسینەوەی خاودا.

ئەم جۆرە بۆکسانە نرخەکەی لە۲۰ دۆلاری ئەمریکی تێپەڕ نـاکـات کـە دەکرێت وەزارەتی پەروەردە بۆ قوتابخانەکانی دابین بکات، چونکە بەڕاستی ئێستا لەپۆلەکانی حـەوتـەم و هەشتەم و نۆیەمدا وانـەی زەویناسی بەشێکی گرنگە لەوانەی زانست بۆ هەمووان و قوتابییان پێویستییان بەوەیە کە ئەم جۆرە ماددانە ببینن و لەنزیکەوە کارەکان بەدەستی خۆیان بکەن.

وێنەی ژمارە ۱: سێتی دیاریکردنی پتەوی خاوەکان.

۱-بۆکسێکی تەختە بۆ هەڵگرتنی پارچەکان.

۲-بـربـەنـد بـۆ تـیـژکـردنـەوەی نووکی قەڵەمەکان.

۳-پلێتێکی مس کە ژمارەی پتەوییەکی ۳،٥.

٤-پـارچـەیـەك شـووشـە کـە ژمـارەی پتەوییەکەی ٥،٥.

٥-پلێتی سیرامیکی بۆدیاریکردنی ڕەنگی پاودەر یان هاڕاوەی خاوەکە (Streak).

وێنەی ژمارە ۲: بەقەڵەمی پتەویی ژمارە ٦ خاوەکە ناڕووشێت

وێنەی ژمارە ۳: بەقەڵەمی پتەویی بەرزتر (ژمارە ۷) خاوەکە دەڕووشێت.

سەرچاوەکان:

- ئیبراهیم محەمەد جەزا محێدین، ۲۰۱۱، فەرهەنگی زەویناسی (ئینگلیزی-کوردی)، چاپخانەی پەیوەند،سلێمانی، ۲٦۹ل.
- ئیبراهیم محەمەد جـەزا، بەسەرهاتی مـرۆتـەزرەی دۆڵـەرەقـە (خـاوی کوارتز لەکوردستان)، گۆڤاری هەفتانە،ژمارە، ۲۰۱۰، ۱۱٦، ل٤۳-٤٤.
- کەمال جەلال غەریب، ۲۰۰۲، لەفەرهەنگی مەعدەنەکان، کوردی-عربی-ئینگلیزی، سلێمانی، ل ۲۷٤.

***پرۆفیسۆری یاریدەدەر**
بەشی زەویناسی، سکووڵی زانست
زانکۆی سلێمانی.
ibrahim.jaza@univsul.ne

ئێستا سەردەمی ئی بووکە

ئەندازیار: محەمەد دوکانی

لەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا دەستەواژەیەك بەزۆری دەبیستریت و بەرگوێ دەکەوێت ئەویش دەستەواژەی کتێبی ئەلکترۆنیە کە بە ئی بووك e-book ناسراوە، دیارە ئەمەش دەستەواژەیەکی نوێیە لەجیهانی تەکنۆلۆژیای نوێدا کە مانای ئەو فایلە تێکستیانە دەگرێتەوە کە لەڕیزبەند کردنیاندا هاوشێوەی کتێبە چاپکراوەکانن، کتێبی ئەلکترۆنی ئەو کتێبانەن کە لەشێوەی تێکستی ئەلکترۆنی یان دیجیتاڵیدان و بەهۆی ئامێری کۆمپیوتەری یان ئامێری خوێندنەوەی تایبەت بەخۆیانەوە دەخوێندرێنەوە. بۆ یەکەمین جار ئەم بیرۆکەیە لەلایەن مایکل هارت-ەوە خرایە بەردەست و لەدوایانیشدا پڕۆژەی گۆتنبێرگ وەك کتێبخانەیەکی ئەلکترۆنی خرایە بواری جێبەجێکردنەوە، هەروەك دەزانین کتێبی ئەلکترۆنی دوای ئەو پێشکەوتنە گەورەیە بڵاوبووەوە کە لەبواری چاپکردن و خەزنکردنی ئەو زانیارییە ئەلکترۆنیانەوە بەدیهات کە بەهۆی کۆمپیوتەرەوە جێبەجێ دەکران، دوای هاتنە کایەی ئینتەرنێتیش کڕینی کتێبە ئەلکترۆنیەکان بووە دیاردەیەکی بەرچاو لەپێگە بازرگانیەکانی سەر تۆڕەکانی جیهانی ئینتەرنێت، کە قەبارەکانیان لەنێوان چەند سەد کیلۆ بایتێکدا دەبێت و بگرە هەندێجار پتر لەسەد مێگابایت دەبێت، لێرەدا فاکتەری مەلەفەکانی میدیا دێت وەك دەنگ و وێنە و ڤدیۆ، ئەمەش لەلای خۆیەوە لەقەبارەی کتێبەکان بەشێوەیەکی ڕاستەوانە زیاد بکات.

کتێبی ئەلکترۆنی بەوە ناسراوە کە نواندنی دیجیتاڵیانەیە (ژمێرییانەیە) بۆ تێکستێکی چاپکراو کە دەتوانرێت لەسەر ئامێری کۆمپیوتەری تاکە کەسی یان ئامێری تابلێت بیخوێنرێتەوە، دەستەواژەی کتێبی ئەلکترۆنیش واتە ئی بووك زۆر تازە نییە هەر لەسەرەتای ١٩٩٠وە خۆی ناساندووە ئەویش کاتێك بوو کە بەکار بۆ خەزنکردن و بڵاوکردنەوەی دۆکۆمێنتەکان دەهات لەنێوان ئەو کۆمەڵانەدا کە گرنگیان پێدەدا، بەڵام لەگەڵ هاتنە ناوەوەی تەکنۆلۆژیای مەرەکەبی ئەلکترۆنی E-Ink وەك بەرهەمێکی بازرگانی لەکۆتایی ساڵی ٢٠٠٤ و سەرەتای ساڵی ٢٠٠٥دا، ئیدی ئەوەی لەتەکنۆلۆژیای کتێبە ئەلکترۆنیەکاندا نوێ بوو بریتی بوو لەڕێگەی خوێندنەوە و خستنەڕوویدا، لەکاتێکدا ئێمە لەوەوپێش کتێبی ئەلکترۆنیمان لەڕێگەی شاشەی کۆمپیوتەرەوە دەخوێندەوە بەبەکارهێنانی بەرنامەی تایبەتی، وایلێهات ئامێری تایبەتمەندمان بەکارهێنا کە بەتەکنۆلۆژیای مەرەکەبی ئەلکترۆنی کاری دەکرد بۆ خوێندنەوەی ئەم کتێبانە، وەك خوێنەری دیجتاڵی کتێبەکان کە لەلایەن کۆمپانیای سۆنیەوە بەرهەمهێنران یان ئەلیاد iLiad-ی کۆمپانیای iRex. ئەم تەکنۆلۆژیایە بەدڵنیاییەوە بڵاوبوونەوە و پەرەسەندنی کتێبە باوەکان (کتێبە کاغەزدارەکان) دەوەستێنێت بەتایبەتیش لەناو نەوەی گەنجاندا، بەڵام لەلایەکی دیکەشەوە ئاستی ڕۆشنبیری و زانیاریان بەرز دەکاتەوە، بەجۆرێکی وا کە هەمان پێکهاتەی کتێبە باوەکانیان یان کلاسیکییەکان لەخۆگرتووە، بەڵام بەڕێگە و شێوازێکی تازە و دیجیتاڵی و گەڕۆکانە، کەواتە ئەو باشیانە چین کە خۆیان لەبەکارهێنانیدا مەلاسداوە و هەروەها ئەو خەوش و کەموکورتیانە چین کە لەدەرئەنجامی بڵاوبوونەوەیانەوە هاتوونەتە دی.

کتێبی ئەلکترۆنی بۆ؟

هەندێك لەبڵاوکراوەکان پەنا بۆ ڕێگەی بڵاوکردنەوەی ئەلکترۆنی دەبەن، لەبەرچەند هۆکارێك لەوانەش پاشەکەوت کردنی تێچووی چاپکردن و دابەشکردن یان خێرایی بەرهەمهێنانی کتێب و بڵاوکردنەوەی یان بڵێین بوونی خەسڵەتی داینامیکیە لەشێوازی بڵاوکردنەوەی ئەلکترۆنیدا کە ئەم خەسڵەتە لەڕێگە باوەکەی بڵاوکردنەوەدا بەدی ناکرێت. هەروەها کتێبی ئەلکترۆنی بەوە دەناسرێتەوە کە توانای خستنەڕووی شێوازی جۆراوجۆری هەیە لەناوەندە هەمە چەشنەکاندا و هەروەها پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە بەزانیارییەکانەوە لەتۆڕی جالجالۆکەیدا (تۆڕی ئینتەرنێتیدا).

ناوازەیەکی دیکەی گرنگی کتێبی ئەلکترۆنی بەتایبەتیش لەو کتێبانەی کە کار لەسەر پەیوەستیی نێوان تێکستەکان دەکات ئەوەیە کە خوێنەر بەڕێگەیەکی زۆر داینامیکیانە کە لەکتێبە کلاسیکییەکاندا بەرچاو ناکەوێت دەتوانێت لەنێوان لاپەڕەکاندا بەئاسانی باز بدات، ئەم ڕێگەیەش لەگەڵ ڕێگەی مرۆڤایەتی بۆ فێربوون هاوڕایە، چونکە ئێمە بەهێڵێکی ڕاست فێر نابین، بەڵکو لەڕێگەی بازدان لەنێوان زانیارییەکاندا فێر دەبین بۆ دروستکردن و ئەفراندنی وێنەیەکی گەورە.

شێوازی کتێبی ئەلکترۆنی

زۆرجار کتێبی ئەلکترۆنی بۆ پێناسەکردنی خۆی چەند شێوازێك بەکاردەهێنێت وەك شێوازی HTML و پی دی ئێف PDF و زۆری جۆری دیکە، هەندێك لەکتێبە ئەلکترۆنیەکان بەتوانای پێشکەوتوویان دەناسرێنەوە وەك توانای زیادکردن و خستنەسەری تێبینیە تێکستیەکان یان دەنگیەکان و پەیوەستکردنی کۆمێنتەکان و زیادکردنی بەستەر و بۆندەکان و هەروەها توانستی تێکەڵاوکردنی خەسڵەتی چات لەگەڵ ئەوانەی کە هەمان کتێبیان هەیە.

کێ کتێبی ئەلکترۆنی بڵاودەکاتەوە؟

بەدڵنیاییەوە یەکەمین بایەخ پێدەرانی شێوازی بڵاوکردنەوەی ئەلکترۆنی بریتین لەدەزگاکانی بڵاوکردنەوەی ئەکادیمی و بازرگانی، یەکەمین ناو کە دێتە بیرمان بریتییە لەپڕۆژەکەی گوگڵ بۆ کتێب و هەروەها پڕۆژەی یەکێتی پێکهاتە کراوەکانە Open Allian و پڕۆژەی NetLibrary و پڕۆژەی Questia و هتد، بەڵام لەتەوەرەی ئەکادیمیدا دەبینین هەندێك لەزانکۆکان هەن شێوازی فرۆشتنی ئەلکترۆنی پیادە دەکەن بۆ هەندێك لەکتێبە ئەکادیمیەکان بەخوێندکارەکانیان، ئەمەش لەبەر گرانی نرخی کتێبە چاپکراوەکان. بەجۆرێکی وا کە خوێندکارەکە بەخۆی و ئامێرە لاپتۆپەکەیەوە دێت بۆ سەنتەری فرۆشتنی کتێب و دەست دەکات بەدابەزاندن

و داونلۆدکردنی کۆپیەك لەو کتێبەی دەیەوێت کە بۆ کاتێکی دیاریکراو کار دەکات.

پرۆگرامەکانی خوێندنەوەی کتێبی ئەلکترۆنی:

بەدڵنیاییەوە کۆمەڵە پرۆگرامێك هەن بۆ خوێندنەوەی کتێبی ئەلکترۆنی کە زۆر بەربڵاو و ناسراون هەشیانە تەنیا تایبەتمەندە بەشێوازێکی دیاریکراوەوە یان ئامێری دیاریکراوەوە. لەو پرۆگرامانەش گەریدەکانن وەك فایرفۆکس یان ئینتەرنێت ئێکسپلورەر ئەمەش بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبە ئەلکترۆنیانە دەشێن کە بەشێوازی هۆت مەیلن. هەروەها بەرنامەی ئەکرۆبات ریدەر هەیە بۆ خوێندنەوەی ئەو فایلانەی کە لەسەر شێوازی PDF ن، بەڵام ئەو کتێبانەی کە بەشێوازی CHM ئەوا لەگەڵ ئەو ئامێری خوێنەرەی دێت کە لەسیستەمی ویندۆزدا ئاوێتە کراوە.

سەرەڕای ئەوانەش لەڕۆژگاری ئێستاماندا پتر لەهەشت ئامێری تایبەتمەندی خوێندنەوەی کتێبی ئەلکترۆنی لەبەردەستدان کە بەناوبانگترینیان ئامێری خوێنەری سۆنی و خوێنەری ئەلیاد-ن.

لایەنە باشەکانی کتێبی ئەلکترۆنی

ئاسانی و خێرایی:

ئەمەش مەبەستی لەئاسانی گەیشتن بەو زانیارییانەیە کە دەمانەوێت لەڕێگەی گەڕان یان بەکارهێنانی بەستەرەکانەوە Hyperlinks، چونکە پێکهاتەی دیجیتاڵی گەڕان تیایدا بەهەمان ئاسانییە کە لەئامێری کۆمپیوتەردا بۆی دەگەڕێین، ئەم خەسڵەتەش زۆر کرداری و بەکەڵکە بۆ ئەو کتێبانەی کە قەبارەیان گەورەیە وەك کتێبی سەرچاوە زانستی و فەرهەنگی و واتاسازییەکان.

پانتایی خەزنکردن:

بەو هۆیەوە کە هەموو سیدیەك CD لەتێکڕایی سروشتیدا دەتوانێت ٥٠٠ کتێب لەخۆ بگرێت ئەمەش مانای وایە کە دەتوانرێت پاشەکەوتێك لەڕووبەری سروشتی خەزنکردندا بەدی بێت کە دەگاتە نزیکەی ١٠ مەتر لەسەر بنەمای ئەوەی کە کتێبێکی قەبارە مام ناوەندی ئەستورییەکەی (٢،٥سانتیمەتر) بێت، بەڵام لەحاڵەتی کتێبە قەبارە گەورەکاندا پێویستمان بەچەندان ئەوەندە پانتایی هەیە.

حەوانەوە و گونجاندنی:

دیزانی ئامێرەکانی کتێبە ئەلکترۆنیە تایبەتەکان و ڕووکاری دەرەوەی پێویستی بەوە نییە کە وەك کتێبە کلاسیکییەکان بەدەستەوە بگیرێن، ئەمەش شتێکە مایەی حەوانەوەیە و زۆر بەکەڵکە بۆ ئەو کەسانەی کە یەکێك لەدەستەکانیان یان ئەندامێکیان لەدەستداوە، چونکە دەتوانرێت بخرێتە سەر مێز و کۆنترۆڵی بکرێت بەهۆی یەکێك لەئەندامەکانی جەستەوە یان بەهۆی کەسانی دیکەوە هەروەها بەهۆی زیادکردنی هەندێك پرۆگرام بۆی دەتوانرێت تێکستە نوسراوەکان بگۆردرێن بۆ تێکستی دەنگی لەسەر شێوەی دەنگی مرۆڤ و بخوێنرێتەوە، ئەمەش خەسڵەتێکی گرنگە بۆ ئەو کەسانەی کە چاویان لەدەستداوە و توانای بینینیان نەماوە یان ناتوانن بخوێننەوە و هەروەها بۆ شوفێرەکانیش بەکەڵکە لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلدا، جگە لەمانە بەکارهێنەر دەتوانێت قەبارەی تێکستەکە بگۆڕێت ئەمەش بەکەڵکە بۆ ئەوانەی ئاستی بینینیان لاوازە، بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە بەدەست باری خراپی چاپ کردنەوە دەناڵێنن، چونکە هەندێك کتێب وشەکانیان زۆرجار جوان چاپ نەکراون و لەپەراوێزەکەیەوە نزیکن ئەوا لەباری کتێبی ئەلکترۆنیدا ئەو کێشەیەیان نایەتەڕی، چونکە کتێبی ئەلکترۆنی دوو لاپەرە ناخاتە ڕوو بەڵکو لاپەرە دوای لاپەرە نیشان دەدات.

چاپکردن و بڵاوکردنەوە:

بەکارهێنەری کتێبی ئەلکترۆنی دەتوانێت لەسایەی نەبوونی مافی تایبەتی دانەر یان بڵاوکار ناوەڕۆکی کتێبەکە یان بەشێکی چاپ بکات و هەروەها دەتوانێت کۆپیەکی هەست پێنەکراوی دیجیتاڵی لەبەر بگرێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا پرۆگرامی وا هەیە کە پێی دەوترێت DRM کە دەتوانیت لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی خەسڵەتەکانی چاپ و کۆپیکردن بکرێت. ئەمەش هەرگیز ڕێگەی ئەوەت پێنادات یان ڕێگەی لەبەرگرتنەوەیەکی دیاریکراوت پێدەدات، هەروەها نایەڵێت ناوی دانەر و دەزگای بڵاوکار بگۆڕیت.

دیزانی ئامێرەکانی کتێبە ئەلکترۆنیە تایبەتەکان و ڕووکاری دەرەوەی پێویستی بەوە نییە کە وەك کتێبە کلاسیکییەکان بەدەستەوە بگیرێن، ئەمەش شتێکە مایەی حەوانەوەیە و زۆر بەکەڵکە بۆ ئەو کەسانەی کە یەکێك لەدەستەکانیان یان ئەندامێکیان لەدەستداوە

دابەشکردن و بڵاوبوونەوە:
بەو پێیەی کە کتێبی ئەلکترۆنی بوونی فیزیایی بەردەستی نییە بەهۆی سروشتیە دیجیتاڵییەکەیەوە ئەوەش یاریدەی خێرایی دابەشکردن و بلاوبوونەوەی دەدات، ئەم خەسڵەتەش بەتایبەتی یاریدەی بواری رۆشنبیری و مەعریفی و فێرکاری دەدات بۆ تەشەنەکردن و بڵاوبوونەوە.

لایەنە خراپەکانی کتێبی ئەلکترۆنی
لەگرنگترینی خەوشەکانی کتێبی ئەلکترۆنی ئەوەیە کە بەشێوازە دیجیتاڵەکەی دەست دەکەوێت و ئەمەش پێشلکردنی مافی خاوەندارێتیە فیکرییەکەیەتی، توانستی دابەشکردن و بلاوکردنەوەی کتێب لەسەر تۆری ئینتەرنێتدا وەك کۆسپێك دانانرێت بۆ هەندێك کەس، هەروەها هەندێك لەو کتێبانەی کە رێگە دەدات بەخوێنەرەکانیان تا ناوەرۆك و پێکهاتەکەیان بگۆرن دەبێتە هۆی گۆرینی بیرۆکەی سەرەکی خاوەنەکەی و دەبێتە مولکی یەکێکی دیکە. هەروەها نەنگی و خەوشێکی سەرەکی لەکتێبی ئەلکترۆنیدا بەدی دەکرێت ئەویش ئەوەیە کە شێوازی ئەلکترۆنی جێگەی شێوازە کاغەزییەکە و میکانیکیەکە ناگرێتەوە لەمامەڵەکردنیدا. هەروەها خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لەرێگەی ئامێری ئەلکترۆنیەوە دەبێتە هۆی ماندووکردنێکی گەورە بۆ چاو و ئەندامەکانی دیکەی وەك مل و پشت. هەروەها ئەم جۆرە کتێبە هەموو کاتێك ناتوانرێت بەهۆی ئامێری کۆمپیوتەر و مۆبایلەوە بخوێنرێتەوە، بەڵکو هەندێك جۆری هەیە کە پێویستی بەئامێری تایبەت بەخۆی هەیە بۆ خوێندنەوە کە ئەمەش زۆرجار سەرەرای تێچووی ئامێرەکە هەروەها پێویستی بەچاکسازی و خەرجی هەیە کە دەبنە کۆسپێك لەبەردەم خوێنەردا.

ئایا ئایپاد ئایفۆنێکی گەورەیە؟
ئایپاد iPad ئەو ئامێرە ناوازەییە کە داهێنانی لەلایەن کۆمپانیای ئەپڵەوە بووە ئەستێرەیەکی گەشی بواری تەکنۆلۆژیای زانیاری و خستنەرووشی خرۆش و جۆشێکی گەرموگوری خستە ناو بازاری فرۆشی کەرەسە و ئامێرە ئەلکترۆنیەکانەوە و بووە مایەی داهات و قازانجێکی گەورە بۆ کۆمپانیای ئەپڵ بەجۆرێکی وا کە لەماوەی کەمتر لەدوو ساڵدا تەواوی ژمارەی ئامێرەکانی (ئایپاد ۱ و ئایپاد ۲) کە ۱۸،۵ ملیۆن دانە بوون لەکۆگاکانی ئەپڵدا نەمێنن و هەموویان بفرۆشێن و خەڵکی بۆ بەدەستهێنانی وادە وەربگرێت و وا بکات فرۆشی ئایپاد سامانێکی گەورە بخاتە سەر داهاتی کۆمپانیای ئەپڵ و دامەزرێنەر و بەرێوەبەری جێبەجێکارەکەی کە ستیفن جۆبز بوو، ئەو ستیڤن جۆبزەی کە بەداهێنانەکانی لەبواری تەکنۆلۆژیای زانیاریدا کە بریتی بوون لەئامێرەکانی ئایفۆن و ئایپاد و ئایپۆد و زۆری دیکە ناوی بچێتە ریزی ئەنشتاین و ئەدیسۆنەوە و لەپرسەی مردنیشیدا زۆرترین و گەورەترین سەرکردەی سیاسی و داهێنەر و بەرێوەبەرانی کۆمپانیاکانی جیهان لەبارەیەوە بدوێن و بنووسن و هاوخەمی خۆیان بۆ مەرگی ئەو دەربرن. بۆیە پێویستە بزانین کە ئامێری ئایپاد چییە و چۆن کار دەکات و جیاوازی لەگەڵ کۆمپیوتەری لاپتۆپ و تەلەفۆنی مۆبایلی زیرەك (ئایفۆن)دا چییە؟
ئایپاد بەوە ناسراوە کە ئامێرێکی کۆمپیوتەریی تابلێتە (تابلۆییە) و ئەم دەستەواژەیەش بەسەر نەوەیەکی نوێ لەم ئامێرەدا جێبەجێ دەکرێت کە ئامێرێکی لەنێوان کۆمپیوتەری لاپتۆپ و تەلەفۆنی مۆبایلی ئایفۆندا وەبەرهێناوە، ئایپاد خاوەن شاشەیەکی قەبارە مام ناوەندییە کە نزیکەی نیو ئینج دەبێت و بەقەدەر گۆڤارێك دەبێت (کە نەزۆر گەورەیە و نە زۆر بچووکە) و بەپێچەوانەی ئەوەی کە هەندێك بە(ئامێرێکی بارستایی قورسی) لەقەڵەم دەدەن بەڵکو بارستاییەکەی (کێشەکەی) سووکە، چونکە لەکاتی هەڵگرتن و بەکارهێنانیدا هەست بەوە ناکەیت ئازاری دەستت بدات تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بێت. لەرێی ئەم ئامێرەوە دەتوانیت بەوپەری سانایەوە بەنێو پێگە و ماڵپەرەکانی ئینتەرنێت و پۆستی ئەلکترۆنیدا بگەرێیت و بەتامووچێژێکی لەرادەبەدەرەوە سەیری گرتەی ڤدیۆیی و وێنە بکەیت و کتێب بخوێنیتەوە و کاتێکی خۆش بەدیار یاری و گەمە ڤدیۆییەکانەوە بەسەرببەریت و چاوەدێری ئەستێرەکان بکەیت و لەئاسمان ورد بیتەوە، جگە لەتوانای پیادەکردنی چەندان ئەپلیکەیشنی دیکە کە پتر لە۱۵۰۰۰۰ بەرنامەیە و هەموویان لەکۆگاکانی ئەپڵدا دەست دەکەون. ئامێری ئایپاد قەبارەی شاشەکەی ۹،۷ ئینجە و بەپرۆسێسەرێکی ئەپڵ کار دەکات کە ۱ گێگاهێرتزە و میمۆرییەکەی لەنێوان ۱٦-٦٤ گێگا بایت-دایە و پاترییەکەی دەتوانێت بۆ ماوەی ۱۰ سەعات بەردەوام کار بکات بێئەوەی پێویست بەوە بکات بارگاوی بکرێتەوە لەو ماوەیەدا. ئەستوورییەکەی نیو ئینجە و کێشەکەشی تەنیا ۷۰۰ گرامە. سەرۆك وەزیرانی نەرویج لەکاتی گرکانەکانی ئیسلەندە-دا کە نەیتوانیبوو بگەرێتەوە وڵات بەهۆی ئەم ئامێرە نایابەی ئایپادەوە سەرپەرشتی کارەکانی وڵاتی دەکرد.

ئایا ئایپاد ئایفۆنێکی گەورەیە؟
زۆر کەس ئەم رستەیە دەڵێن و ئەو راستیەی کۆنگرەکەی ئەپڵ لەبیر دەکەن کاتێك کە ستیڤن جۆبز وتی: ئایپاد نەوەیەکی نوێیە دەکەوێتە نێوان لاپتۆپ و تەلەفۆنی زیرەك بەو مانایەی بەدڵنیاییەوە

گەلێك خەسڵەت و سیفەت هەیە کە ئایپاد لەئایفۆن جیادەکاتەوە هەروەها بەدڵنیاییەوە بەو مانایەی کە هەرکەسێك ئایپادی هەبێت دەبێت حەتمەن ئایفۆن و لاپتۆپیشی هەبێت. بۆیە پێمان باشە بۆ زیاتر تێگەیشتن لەم بابەتە و ڕوونکردنەوەی لایەنە شاراوەکانی بەتێروتەسەلی هەندێك پرسیار و وەڵام لەبارەیەوە بخەینە ڕوو.

ئایا ئایپاد وا دەکات کە واز لەلاپتۆپ بهێنیت؟

ئایپاد ئامێرێکە کە سیستەمی ئایفۆن-ی لەخۆگرتووە، بەڵام بەخەسڵەتی باشتر لەقۆناغەکانی ئایفۆن ئەویش لەلایەنی وردبینی شاشە و باشێتی و نایابی خستنەڕووی پڕۆگرامەکان و کۆنترۆڵکردنیان و هەروەها گەڕان و بینینی بینراوەکان هەر بۆیە دەبێت کۆمپیوتەر بەکار بێت، یەکەم بۆ خستنەسەر و زیادکردنی زانیارییەکان و دووەم، چونکە ئایپاد تەنیا لەلایەنی گەڕان لەئینتەرنێتدا کە زۆر خۆشە وات لێدەکات کە لاپتۆپت نەوێت و زۆر سەرنجڕاکێشە بۆ بەدواداچوونی پۆستەکان و زۆر مایەی ڕەزامەندییە بۆ بینینی گرتە ڤدیۆییەکان هەروەها چەندان خەسڵەتی دیکە کە لەلایەنی ئەپلیکەیشنەوە تیایدا بەرجەستە کراوە.

ئایا ئایپاد وا دەکات واز لەئایفۆن بێنیت؟

بەڵی، ئەگەر تەلەفۆنێکی دیکەت هەبێت، بەڵام زەحمەتە ئایپادت هەبێت و تەلەفۆنە مۆبایلەکەت ئایفۆن نەبێت چونکە وا دادەنرێت کە تەواوکەری ئایفۆنە و هەموو ئەو شتانەی کە حەزت کردووە لەئایفۆندا هەبێت هەر لەوردبینینی شاشەکەیەوە و وردبینیی لەگرتە ڤدیۆیی و مەودای بەرفراوان بۆ گەڕان، هەموو ئەمانە لەئایپادا بوونیان هەیە و وا دەکات کە جوانی و خێرایی لەکۆنترۆڵکردندا ببەخشن.
کەواتە وادادەنرێت کە لاپتۆپ تەواوکەری ئایپادە و ئایپادیش تەواوکەری ئایفۆنە.

خێرایی:

پلانێکی زیرەکانەیە لەلایەن کۆمپانیای ئەپڵەوە کە ئامێرێك بخاتە ڕوو بەپرۆسێسەری (نێت بووك) لەسەر سیستەمێك کە بەسیستەمی مۆبایلی ئایفۆن دادەنرێت بەجۆرێکی وا کە پلەی خێرایی ئامێرەکە ئەوەندە تیژڕەو و خێراییە کە دوای بەکارهێنانی ئایپاد و گەڕانەوەت بۆ ئایفۆنی ٣ جی ئێس وا هەست دەکەیت ئایفۆنی ٣ جی ئێس تاڕادەیەك خاوی تێدایە

بەبەراوورد بەئامێری ئایپاد.

دەست لێدان:

هـەروەك ئایفۆن هەرچی لەشاشەکەدایە لەبەردەستدایە و بـەدەسـت بەرکەوتن (لەمس) کار دەکات، قەد ئەوە نابینیت کە وەڵامدانەوەی نەبێت یان پچڕانی تێبکەوێت.

پاترییەکەی:

پاتری لەئایپاددا شتێکی سەرسوڕهێنەرە، چونکە تا دە سەعات بەرگە دەگرێت لەگەڵ کاری ماندووکارانە هەر لەگەڕان بەناو ئینتەرنێت و یاریکردنەوە بیگرە تا دەگاتە بەکارهێنانی ئەپلەیکەیشنەکان.

کیبۆرد (تەختە کلیل):

لەڕاستیدا لەکاتی ڕاگەیاندنی ئامێرەکەدا هەندێك تا ڕادەیـەك دوودڵبوون لەبارەی کیبۆردەکەیەوە، چونکە کیبۆردەکەی بـەتـەواوەتـی هەموو بـەدەسـت لێدان و بەرکەوتنی دەسـت کار دەکـات و بەو قەبارەیەش ڕەنگە نێگەتیفانە بێت، بەڵام لەگەڵ بەکارهێنانی ئایپادا بەشێوازێکی ئاسۆییانە خۆت دەبینیتەوە کە دەتوانیت بەخێرایی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت تەنانەت پێویستیت بـەوەش نیە ڕاهێنانی لەسەر بکەیت، بەڵام بەشێوازی ستوونیانە پێویستت بەڕاهێنان کردن دەبێت لەسەر بەکارهێنانی کیبۆردەکەی بەشێوەیەکی زیاتر.

شاشەکەی:

ئەمەشیان نەخشەیەکی ژیرانەیانە لەلایەن کۆمپانیای ئەپڵەوە کە ئامێرێکی کۆمپیوتەری تابلێت شاشەیەك بەو قەبارەیە لەوردبینی لەخۆ بگرێت کە ڕەنگەکان تیایدا شتێکی جـوان و سەرسوڕهێنەر بەبەکارهێنەر دەبەخشن، بینینی گرتەی HD لەڤدیۆیی یان یوتیوب یان ئەو پێگە ڤدیۆییانەوە کە HTML ٥ بەکاردەهێنن بەڕاستی شتێکی سەرنجڕاکێش و مایەی تێڕامانە.

لیستی ئەپلیکەیشنەکان:

بەدڵنیاییەوە بۆشایی دەبینیت و وەك ئەوە بێت کە لەو لیستەدا کەموکورتی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بینینی ڕووکاری سەرەوە لەئایپادا شتێکی نایاب دەبەخشێت لەگەڵ ساف و ڕوونی شاشە و جوانی ڕەنگەکان دیارە ئەوەی خەسڵەتی جیاکەرەوانەی پێ بەخشیوە ئەوەیە کە بەشێوەیەکی ئاسۆیی و ستوونی کار دەکات. هەروەها کاتێك گوڵێك دەبینن لەو یەکەمین وێنەیەی کە کەوتۆتە لای ڕاست کە ئەمەش خەسڵەتی پیشاندانی وێنەیە هەر ئەمەشە وایکردووە ئایپاد ببێتە ئامێرێکی سەرنجڕاکێش و بەرچاو بەفشار خستنەسەر ئەم ئایکۆنەش وا دەکـات ئایپاد گەلەرێکی بزۆك بێت ونەوەستێت.

گەڕانی (سەفاری):

جوانیەکان لەئایپادا خۆیان لەگەڕان بەشێوەیەکی ئاسۆیی و ستوونی و هەروەها جوانی ڕێگەکانی فرە لاپەڕەییدا دەبینێتەوە، بەرنامەیەکی خۆڕایی تێدایە کە ڕێگەت پێدەدات لەیەك کاتدا دوو پێگە WebEx بکەیتەوە.

پۆستی ئەلکترۆنی:

لەگەڵ بوونی بەرنامەی Mail لەئایپادا وا دەکـات پۆستی ئەلکترۆنی لـەڕووی گەڕان و وەڵامدانەوەی نامەکانەوە زۆرتر تاموچێژی تێدا بێت و زۆر لەکارکردنت لەسەر کۆمپیوتەر خێراتر بێت.

ئایپۆد:

لەکاتی چوونە ناوەوە بۆ ئایپۆد لەڕێگەی ئـایـپـادەوە وا هـەسـت دەکـەیـت لەناو بەرنامەیەکی ئایتونیوز-ی بچووکراوەدایت بەجۆرێك کە دەتوانیت پلەی ستەیشنی تیادا دروست کەیت و ڕێکخەیت.

پۆدکاست:

لەکاتی چـوونـە نـاوەوە بـۆ پۆدکاست ڕێکخستن و هەمئاهەنگیەکی سەرسوڕهێنەر دەبینیت و لـەوەش باشتر بینینی گرتە و پـارچـەی HD-یـە و فـێـربـوون لێوەی بەشێوەیەکی ئاسان و فەراهەمکراو.

زەحمەتە ئایپادت هەبێت و تەلەفۆنە مۆبایلەکەت ئایفۆن نەبێت چونکە وا دادەنرێت کە تەواوکەری ئایفۆنە و هەموو ئەو شتانەی کە حەزت کردووە لەئایفۆندا هەبێت هەر لەوردبینینی شاشەکەیەوە و وردبینیی لەگرتە ڤدیۆیی و مەودای بەرفراوان بۆ گەڕان، هەموو ئەمانە لەئایپادا بوونیان هەیە و وا دەکات کە جوانی و خێرایی لەکۆنترۆڵکردندا ببەخشن

ئەلبوم:

ئەلبوم لەئایپادا شتێکی ناوازەیە و خاوەن ئاستێکی بەرزە لەڕوونی و وردی وێنە و بۆ وێنەگرەکان (پرتۆفیلۆیەکی) گەڕۆکە و دەتوانن تیایدا کارەکانت بخەیتەڕوو هەروەها زۆر بەکەڵکە بۆ ئەو کەسانەی کە دیزاین دەکـەن یان خـاوەن گەشتی دووروودرێژن.

یوتیوب:

بەرنامەی یوتیوب لەئایپادا شتێکی نایاب و خاوەن ڕوونی و وردبینیەکی دەگمەنە کە وا هەست دەکەیت لەناو کۆگایەکی ڤدیۆیی ڕاستەقینەدایت و بەئارەزووی خۆت دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت و بەڕێوەی بەریت.

گرتەی ڤدیۆیی:

خشتەی ڕۆژانە:

تۆمارکردن و نووسینەوەی کاری ڕۆژانەت پتر ڕاستی و دروستی و وردی تێدایە لەگەڵ بەکارهێنانی ئایپادا و خێراییەکی بەرچاو دەبینین لەتۆمارکردن و خەزنکردنی نووسینەوەکاندا.

پەیوەندییەکان:

زۆر شتێکی جوانە کاتێك لەسەر ئامێرە تابلێتەکەتدا لەشێوەی نامیلکەیەکی بچووکدا هەموو ئەو لایەنانە دەبینیت کە پەیوەندییان پێوەکردوویت.

ئای بووك:

بەجێهێنانی کتێب لەئایپادا زۆر نایابە بەجۆرێك کە ڕێگەت دەدات بەنیوەی کتێبە ئەلکترۆنیەکەت وەك ئەوەی ڕاستەقینە بێت، دوای بەکارهێنانی ئەپلیکەیشنی ئایبۆکستۆ یەکەمینجار ئیدی لەوەودوا ئەو دەتوانیت بەخۆڕایی کەڵك لەو کتێبە وەرگریت.

ئایا هەموو بەجێهێنانەکانی ئایفۆن لەگەڵ ئایپادا هاوڕان؟

بەڵێ، دەتوانیت هەموو بەجێهێنانەکانی (ئەپلیکەیشنەکانی) ئایفۆن لەئایپادا کار پێ بکەیت، لەگەڵ ئەوانیشدا بۆ ماوەی چوار سەعات بەشێوەیەکی ماندووکارانە ئایپاد بەکارهاتووە و گەرمییەکی وا لەئامێرەکە نەبینراوە کە هەستی پێ بکرێت، بیستۆکە دەرەکیەکانی زۆر لەبیستۆکەکانی ئایفۆن و سری جی ئێس بەهێزترن، مۆنۆن و ئیستریۆ نین، بەڵام بەجوانترین شێوە ئامانجی خۆیان دەپێکن.

کۆمپیوتەریش
بیر دەکاتەوە!

هەندێك لــەزانــاكـــان وا بیر دەكەنەوە كە كۆمپیوتەر ئامێریكە و هیچی دی، ناتوانێت بیر بكاتەوە و هیچ هۆكارێكیش نییە تا وای لێبكات لــەدوارۆژدا بتوانێت بیر بكاتەوە. لەبەرامبەردا زانای دیكە هەن وا بیردەكەنەوە كە لەداهاتووی نزیكدا كۆمپیوتەر دەبێتە ئامێرێكی بیركەرەوە وەك مرۆڤ!

لەڕاستیدا مشتومڕێكی زۆر هەیە لەنێوان دوو بۆچوونەكەدا، هەرچەندە زۆربەی زاناكان لەگەڵ بۆچوونی یەكەمدان، لەو ڕاپرسییەی ڕۆژنامەی گاردیانی بەریتانی بڵاویكردەوە لەئەیلولی٢٠٠٩دا لەوەڵامی پرسیاری (بۆچی كۆمپیوتەر ناتوانێت بیربكاتەوە؟) خاتوو ئان لۆنگ-ی بیرمەند دەڵێت: "بۆیە بیركردنەوە هەیە تا لای بوونەوەرە زیندووەكان خزمەتی گۆڕانكاری و پەرەپێدان و بایەخدانە زانستی و زمانەوانی و سۆزداریەكان بكات، لەبەر ئەوەی كۆمپیوتەر نازیندووە بۆیە ئەو بایەخدانانەی نابێت و لەویشەوە بیركردنەوەی نابێت". هەروەها پزیشك و فەیلەسوفی بەناوبانگ ڕیمۆند تالیس دەڵێت: بیركردنەوەی كۆمپیوتەر كارێكی گاڵتەجاریە و شتی وا نابێت، من ئەو بۆچوونە بۆ تێنەگەیشتن لەسروشتی ئەو ئامێرە دەگێڕمەوە".

سروشتی كۆمپیوتەر

لەئێستادا زۆربەی خەڵك لەسەر ئەوە كۆكن كە كۆمپیوتەرەكانی ئێستا هۆشیار نین، هەتا كۆمپیوتەرە زۆر پێشكەوتوو وسوپەرەكانیش لەو سیفەتەدا زۆر هەژارن.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێكی دیكە وای دەبینن لەبەر ئاڵۆزی ئەو ئامێرە و كارلێكی لەگەڵ دەوروپشتدا لەوانەیە لەداهاتوودا ببێتە بوونەوەرێكی هۆشمەند بەبوونی تایبەت بەخۆی، بەلایەنی كەم ئاگادری بدات لەو كارانەی خۆی دەیكات یان لەدەوروپشتیدا ڕوودەدەن، بەڵام تالیس ئەوە بەگومانەوە وەردەگرێت و دەڵێت ئەوانەی بەو جۆرە بیردەكەنەوە ناتوانن پێمان بڵێن كامەیە ئەو سیفەتانەی كە لەو جۆرە كۆمپیوتەرە هۆشمەندانەدا دەبێت و لەوانەی ئێستادا نییە؟ تالیس دەڵێت لەئێستادا هیچ هۆكارێك نییە تا وابكات چاوەڕوانی ئەوە بین كە ئامێرە ناهۆشمەندەكانی ئێستا ببنە هۆشمەند، ئەو ئامێرانە هەرچەندە پێشبكەون ئەوا ئاڵۆز دەبن و لەوانەیە كاری زیاتر و زۆرتر و وردتر بكەن، بەڵام نابنە هۆشمەند و هەر بەئامێری ڕەق و تەق و ناهۆشمەند دەمێننەوە! ئەو ئامێرانە لەڕێی سوڕە كارەباییەكانەوە كە ناهۆشمەندن كارەكانیان ئەنجام دەدەن و لەگەڵ ئامێرەكانی دەوروپشتیدا كارلێك دەكـەن و بەڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لەگەڵیاندا دەبەسترێنەوە.

سروشتی بیركردنەوە

لەوە دەچێت خراپ تیگەیشتن لەسروشتی بیركردنەوە، لەوە ئاڵۆزتر و قوڵتر بێت كە زانراوە، هەندێك لەزاناكان وا پێشنیار دەكەن كە بیركردنەوە پێویستی بەهۆشمەندی نەبێت، بۆیە دەبێت و دەشێت كۆمپیوتەرەكان لەداهاتوودا بكەونە بیركردنەوە هەتا ئەگەر هۆشیاریش نەبن! بەڵگەشیان بۆ ئەوە بیرەكان وەك هەموو چالاكیەكی هۆشداری، تەنیا وێستگەن لەسەر ڕێگای تێچووەكانی وەك هەست و دەرچووەكانی وەك ڕەفتار و كردارەكان.

ئەوانە هیچیان پێویستیان بەهۆشداری نییە و بـەڕای ئەوانە هۆشداری هیچ ناكات بەو چالاكییانە، بەڵام تالیس زۆر بەتوندی وەڵامی ئەوانە دەداتەوە و دەڵێت باسەكە پێویستی بەهیچ ئامێرێك هەتا دانوستانێك نابێت كە ئەنجام بدرێت، ئەوە هەموو كات بەفیڕۆدانە، ئەوەی پێویستە بكرێت ئەوەیە فۆكس بخرێتە سەر ئەو بیرانەی كە لەم ساتەدا هەمانە، نكۆڵی كردن لەوەی كە بیركردنەوە هۆشدارە خۆی بەخۆی پووچ دەكـاتـەوە چونكە تۆ ناتوانیت نكوڵی بكەیت لەهۆشداری بیرەكانت بێئەوەی كە خۆت هۆشدار بیت بەوەی كە ئەوە دەكەیت! بۆیە ناكرێت بەكۆمپیوتەرێكی ناهۆشدار بوترێت بیردەكاتەوە، ئەو واتە كۆمپیوتەرەكە لەوانەیە یارمەتیمان بدات لەسەر بیركردنەوە، بەڵام خۆی بیرمەند نییە، هەروەك سەعاتێك كە دەتوانێت بەئێمە بڵێت كات چەندە، بەڵام هەرگیز ناتوانێت خۆی بەخۆی بڵێت كات چەندە؟!

وەك چۆن ئێمەی مرۆڤ دەتوانین چەندین ئیش وكار بەجێبێنین بێئەوەی بیریان لێبكەینەوە، كۆمپیوتەری نا بیركاریش دەتوانێت چالاكانە لەئیش و كارانەماندا یارمەتیمان بدات بێئەوەی پێویستی بەبیركردنەوە هەبێت، ئالێرەدا جیاوازی لەنێوان چالاكی كۆمپیوتەر بێئەوەی پێویستی بەبیركردنەوە هەبێت، مرۆڤ كە بیركرنەوەی هەیە دەردەكـەوێـت و لەزۆربەی ئیش و كارەكانیدا پێویستی بەو بیركردنەوەیە دەبێت و بەكاری دێنێت كە دەكرێت كۆمپیوتەریش یارمەتیبدات، بەڵام بێئەوەی كۆمپیوتەرەكە خۆی توانای بیركردنەوەی هەبێت!

خراپ بەكارهێنانی زانیارییەكان

تالیس زۆر بەلایەوە سەیرە كە چۆن ئەو بیرە بۆ كەسێك دێت كە ڕۆژێك لەڕۆژان كۆمپیوتەر دەبێتە بیركەرەوە؟ وەڵام لای تالیس دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆ، یەكەمیان زمـان واتـە ئـەو زمـانـەی كـە وەسفی كۆمپیوتەری پێدەكەین و دووەمیان مێشك و ژیری خۆمانە. بەڵگەی بۆ زمان قسەی یەكێك لەگەورەترین پیتۆلە زمانەوانەكانی سەدەی بیستەمە، ئەویش لۆدویگ ویتگنستن كە لەنێوان ساڵانی (١٨٨١-١٩٥١) ژیاوە كە

لەئێستادا زۆربەی خەڵك لەسەر ئەوە كۆكن كە كۆمپیوتەرەكانی ئێستا هۆشیار نین، هەتا كۆمپیوتەرە زۆر پێشكەوتوو سوپەرەكانیش لەو سیفەتەدا زۆر هەژارن

لەبابەتە فەلسەفیەکانیدا دەڵێت: وێنە کۆتی کردووین بەقەیدەکانی و ناتوانین لێی دەرباز بین، چونکە جێگیر بووە لەزمانەکەماندا و ئاشکرایە کە زمان بەردەوام ئەو کۆتەمان بەسەردا دووبارە دەکاتەوە. لێرەوە تالیس دەگاتە وەڵامی پرسیارەکە ئەویش خراپ بەکارهێنانی وشەی زانیاریەکانە، هەندێك دەڵێن کۆمپیوتەر و مێشك و ژیریمان هەموو هەمان کار جێبەجێ دەکەن، کە چارەسەری زانیاریەکانی پێ دەوترێت، ئەوانە دەڵێن بەشێوەیەکی سادە ژیری واتە ئەقڵ بەرنامەیەکی ئەلکترۆنیە یان ئامێرێکی نەرمە کە چێندراوە لەنێو ئامێرێکی ڕەق کە ئەویش مێشك یان دەماخە، بەڵام ئەوەی ئەوان لێی بێئاگان ئەوەیە کە وشەی زانیارییەکان مانای جیاوازە لەنێوان کۆمپیوتەرەکان و ژیریماندا و یان ئەوەی کە لەڕۆژانە بەکاری دێنین، بۆیە نابێت ئەو دوو ناوەندە تێکەڵ بکەین واتە دنیای کۆمپیوتەر کە نازیندووە لەگەڵ دنیای مرۆڤ کە زیندووە. ئەوەش بەپێی ڕوونکردنەوەی زانای بیرکاری و کارگێری ئەمەریکی بەناوبانگ وارن وەیڤەر کە لەنێوان ساڵانی (١٨٩٤-١٩٧٨) ژیاوە و یەکێکە لەدامەزرێنەرانی بیرۆدزی زانیاریەکان و وەرگێڕانی ئالی، بەپێی وەیڤەر ئێمە فێری ئەوە دەبین کە زانیاری هەیە لەدنیای ماددیماندا، بۆ نموونە ئەو ڕووناکیەی دەگاتە سەر تۆڕەی چاومان، ئەو تاقیکردنەوە هەستپێکراوە بۆ خۆی زانیاریە، لەناو دەماخدا بەشی تایبەت

لەوە دەچێت خراپ تێگەیشتن لەسروشتی بیرکردنەوە، لەوە ئاڵۆزتر و قوڵتر بێت کە زانراوە، هەندێك لەزاناکان وا پێشنیار دەکەن کە بیرکردنەوە پێویستی بەهۆشمەندی نەبێت، بۆیە دەبێت و دەشێت کۆمپیوتەرەکان لەداهاتوودا بکەونە بیرکردنەوە هەتا ئەگەر هۆشیاریش نەبن

کلاود ئیلوود شانوون (١٩١٦ - ٢٠٠١)

وارن وەیڤەر (١٨٩٤ - ١٩٧٨)

هەیە کە بەشەکانی دیکەی لێ ئاگادار دەکات دەماخیش بۆ خۆی چارەسەرکاری زانیاریەکانە.
بەڵام زانای بیرکاری و تەکنۆلۆژی ئەمەریکی و دۆزەرەوەی بیردۆزی زانیاریەکان کلاود ئیلوود شانوون و (لەنێوان ساڵانی ١٩١٦-٢٠٠١) ژیاوە، ئەو خاوەنی زۆر نووسینە دەربارەی شۆڕشی زانیارییەکان و زیرەکی دەستکرد، ئەو لەهەندێك لەنووسینەکانیدا ئاماژە بەهەندێك دیاردەی سەیر دەدات وەك ئەوەی چالاکی ژیری (ئەقڵی) وەك بیرکردنەوە جیا دەبێت لەهۆشیاری وەك ئەوەی لەئەقڵی زۆر لەبیرمەندەکانی ئەمرۆدا هەیە.
بۆیە تالیس دەڵێت لەسەر ئەو بنچینەیە کەسانێك دەبن کە ئەو بیرە دوور لەڕاستیە دەڵێنەوە کە گوایە دەشێت کۆمپیوتەر کە ناهۆشیارە هەندێك کاری هۆشدارانەو ئەنجام بدات و ڕۆژێکیش بێت کە وەك مرۆڤ بیر بکاتەوە!
شارەزایانی ئەمەریکی هەواڵی تەکنیکێکی نوێیان ڕاگەیاند کە بەهۆیەوە بیرەکان واتە فکر دەگۆڕدرێت بۆ قسەکردن کە ئەوەش زۆر بەسوود دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی ئیفلیجی بوون و توانای قسەکردنیان لەدەستداوە، توێژەرەوە ئەمەریکیەکان لەتاقیکردنەوەی ئەو تەکنیکە نوێیەدا پشتیان بەستبوو بەگەنجێك لەتەمەنی ٢٦ ساڵی بەناوی ئیریك ڕامسی کە لەمیانەی ڕووداوێکی هاتووچۆدا تووشی جەڵتە بووبوو، بووبووە هۆی لەدەستدانی توانای قسەکردنی و هەر بەئاماژەی چاوی قسەی دەکرد، بۆ ئەوە توێژەرەوەکان لەزانکۆی بۆستن جەمسەرێکی کارەباییان لەناو دەماخیدا چاند کە لەو ڕێگایەوە بیرەکانی دەگۆڕدرا بۆ دەنگ کە لەڕێی ئامێرێکی شیکردنەوەی دەنگیەوە وەردەگیرایەوە، لەسەرەتادا زاناکان ئەو ناوچانەیان دیاریکرد کە تایبەتن بەقسەکردن لەناو دەماخی ئەو گەنجەدا پاش ڕووپێوکردنێکی تەواوی ناو دەماخی ئینجا ئەو جەمسەرە کارەباییەیان لەو ناوچەیەدا چاند کە بەشێوەی چیلکەیەکی قوچەکی شووشەیی بوو هەروەها درێژی ١ملم بوو، سێ تەلی پێوە بوو کە لەمووی سەر باریکتر بوون، پرۆفیسۆر فرانك جۆینسەر لەزانکۆی بۆستن وتی ئەو کردارە کەمتر لە٥٠ چرکە دەخایەنێت کە ئەوەش کاتی ئاسایی قسەکردنە، بەکارهێنەری ئەو تەکنیکە فێری ئەوە دەکرێت کە چۆن هەرکات ویستی قسە بکات یان بیرێك بگەیەنێت لەڕێی ئەو جەمسەرەوە بیرەکە دەگاتە ئامێرێکی ڕادیۆیی زۆر پچووك لەژێر تووکی سەردا و لەوێشەوە بۆ کۆمپیوتەرێك کە ئەو نیشانانە شیدەکاتەوە و دەیان گۆڕێت بۆ دەنگ کە وەك قسەکردنی ئاسایی دەبێت! بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە کۆمپیوتەر بیر دەکاتەوە.

و: جوان موحەممەد

سەرچاوە:
hazemsakeek.com
پاشکۆی زانستی گۆڤاری العربی
ژمارە ٢/تەموزی٢٠١١

چۆن دەبیتە هاککەر؟

تەنیا لەبەر ئەوەی زۆربەی هاککەرەکان پلانی نهێنییان هەیە بۆ دەسبەسەرا گرتنی دنیا و زاڵبوون بەسەر دنیادا، ئەمە مانای ئەوە نییە کە هاککەرەکان کەسانی خراپن. پێناسە کردنی زاراوەکە (زاراوەی هاککەر)[١] تەنانەت لەنێو خودی هاککەرەکانیش، یەکێکە لەبابەتە هەستیارەکان. لەڕاستیدا، زۆرێك لەهاککەرەکان تەنانەت خۆشیان بەهاککەر دانانێن، زۆرێـك لەخەڵکی بەلایەنی کەمەوە هەندێك بیرۆکەی هەیە لەسەر ئەوەی کە هاککەر چییە، بۆ نموونە: هاککەر کەسێکە کە...

- دەچێتە نێو کۆمپیوتەری کەسانی دیکەوە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ئامێرەکانی بکات.
- ڤایرۆسی مەترسیدار و لەناوبەر دروست دەکات و بڵاوی دەکاتەوە.
- ناسنامە و زانیاری کارتی قەرزی خەڵکی دەدزێت.
- دژ بەیاسایە.

ئەم لێکدانەوانە بۆ زاراوەی هاککەر لەهەموو بارێکدا ناڕاست و هەڵەن، نەك تەنیا ئەم بیرکردنەوانە هەڵەن، بەڵکو ئەم بیرکردنەوە و لێکدانەوانە سوکایەتی بەکەسایەتی هاککەر دەکەن و تەنانەت لەسروشتیاندا ڕەگەز پەرستانەن، میدیاکانیش بەشێوەیەکی گشتی شان بەشانی خەڵکی مێژوویەکی درێژیان هەیە لەترسان و گەیشتنە کۆمەڵێك دەرەنجامی هەڵەو نەزانانە لەسەر بنەمای شتێك کە ئەوان بەتەواوی لێی تێنەگەیشتوون. لەم حاڵەدا پرسەکە لەبارەی ڕەنگی پێستمان نییە (نووسەری ئەم بابەتە وەك هاککەرێك قسە دەکات.وەرگێڕ)، کە لەڕاستیدا ئێمە لەتەکنۆلۆژیادا بێ ڕووخسارین (مەبەست لەوەیە کە هاککەران زۆر بەدەگمەن دەردەکەون. وەرگێڕ)، بەڵکو پرسەکە پەیوەندی بەپەرەسەندن و پێشکەوتنی کلتورەکەمانەوەیە واتە کلتوری هاککەران. لەدایکبوونی ئینتەرنێت یارمەتیدەری هاتنەکایە و بەرهەم هاتنی کلتورێکی نوێ بوو، کە ناونرا (گیك)[٢].

لەبنەڕەتدا هاککەر هیچ نییە جگە لەکەسێك کە حەز بەزانینی نهێنی و هەموو شتەکان دەکات، واتە هاککەر کەسێکی زانینخوازە، بەدەربڕینێکی دیکە، هاککردن واتا بەدواداگەڕان و ئاشکراکردن و فێربوون، و خۆی لەخۆیدا کارێك نییە کە نایاسایی بێت بەگوێدانە ئەوەی تۆ چی هاك دەکەیت، ئەوە زوڵمێکی گەورەیە ئەگەر پێمان وابێت هەموو هاککەران خەڵکانی ناحەز و بەدخوازن. لەبنەڕەتدا دوو جۆر لەهاککەرمان هەیە: هاککەری کڵاو سپی و هاککەری کڵاو ڕەش، کە زیاتر بەهاککەری کڵاو ڕەش (واتە جۆرە خراپەکەی هاککەر) دەوترێت کراکەر cracker. هەر وەك چۆن لەفیلمە کۆنەکاندا هەیە، کڵاو سپییەکان باشەکانن و کڵاو ڕەشەکانیش (کراکەرەکان) خراپەکانن.

هاککەرە منداڵەکانیش ئەوانەن کە ئاستێکی سەرەتاییان هەیە لەنووسینی سکرپتدا و پێیان دەوترێت script-kiddy. ئەمانە ئەوەندە زیرەکن دەتوانن سوود لەو شتانە وەرگرن کە لەلایەن هاککەرە پیشەگەر و شارەزاکانەوە نووسراوە و هەندێجار دەسکاریشیان بکەن، بەڵام هێشتا لەو ئاستەدا نین کە خۆیان کۆد و پرۆگرامەکان بنووسن و ئیش بەشتەکانی خۆیان بکەن، بۆیە من پێیان دەڵێم هاککەرە منداڵەکان یان بەچکە هاککەر، چونکە لەزۆر ڕووەوە هەر لەمنداڵێکی ساوا دەچن، منداڵێکی بێزارکەری هاروهاج کە هێشتا زۆر شت ماوە فێری بن، لەهەمان کاتیشدا زۆر خۆشن بۆ گاڵتە پێکردن.

بەو شێوەیە بیر لەهاککەر بکەرەوە کە جادووگەرێکە، کەسێکە دەزانێت چۆن بەکۆمەڵێك شتی ناڕاست هەڵت خەڵەتێنێت، ئەویش بەکارهێنان و دەسکاریکردنی شێوەی دەرکەوتنی ڕووخساری هەر سۆفتوێرێکە. هەر کە تۆش زانیت ئەو فڕوفێڵانە چۆن ئەنجام دەدرێن، ئیتر جارێکی دیکە پێیان هەڵناخەڵەتێیت، بەڵام جادووگەرەکان هەردەم جادوو و فڕوفێڵی نوێ دەدۆزنەوە و دایدەهێنن. جادووگەرەکان هەر وەك هاککەرەکان خەڵکی هەڵ دەخەڵەتێنن، هەردووکیان پێکەوە هونەرمەندن، بەڵام ئەمە بەس نییە بۆ ئەوەی کەسێك تاوانبار بکەیت، هیچ خراپییەك لەوەدا نییە فێری ئەم جادووە ببیت، تا خۆت بپارێزیت و کار بەو ئامێرانە بکەیت کە موڵکی تایبەتی خۆتن یا بۆ ئەوەی کۆمەڵێك شتی خۆش بەکۆمپیوتەر لەگەڵ هاوڕێکانت بکەیت، بەڵام هەمیشە و هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت کە جادووگەری لەتۆ بەتواناتر هەیە، هەرگیز سیفەتێکی باش نییە کە خۆت وا دەرخەیت ئیتر تۆ لەسەرووی هەموو خەڵکەوەی، گیکەکان هەمیشە کەسانی بیرکراوەن و قبوڵی کەسانی تازە دەکەن لەکۆمەڵگاکەیاندا، تا ئەو شوێنەی ئامانج و مەبەستەکانت پاك و ڕاستگۆیانە بن، ئەگەر دەتەوێت ببیتە هۆی وێرانی و ئاژاوە، ئەوە برۆ کتێبی ئەنارکیستەکان[٣] کە ولیام پۆویڵ نووسیویەتی دابگرە و بەخۆشییەوە خۆت لەناو بەرە، بەس هیچ نەبێت بیخەرە سەر کاسێتێکی ڤیدیۆیی تا کەسانی دیکە لەهەڵەکانتەوە فێر بن یان پێت پێ بکەنن.

هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی هاککەران

هەرچەندە هاککەران بەشێوەیەکی زۆر هەستپێکراو کەسانی زۆر جیاوازن کە خاوەنی کەسایەتی دەگمەن و بێهاوتان، بەڵام بەشێوەیەکی زۆر ئاڵۆز و نادیارانە وا دەرەکەوێت کە هەموویان هەمان شێوە ژیانیان هەبێت. جلەکانیان لەو چاکەت و پانتۆڵە ئاساییە ناشرینانەوە کە سەرە گیرفانی گەورەیان هەیە و شەیالە دەبەستن، هەر وەك بڵێی هێشتا دایکیان جلیان لەبەر دەکات تا دەگاتە جلێکی شیك و کەشخانە و تەکنیکیانە کە ستایڵێکی خۆماڵیانەیان هەیە، بەڕەچاو کردنی ئەوەی هاککەران لەسەرانسەری دنیادا هەن، ناتوانین شێوازی جل و بەرگ پۆشینیان بۆ گروپێکی دیاری کراو پۆلێن بکەین. بەناوبانگترینیان ئەو شێوە جل و بەرگ پۆشینەیە کە سەر و ملیان دادەپۆشن و جلی ڕەش و تاریك لەبەر دەکەن، وەك ئەو شەقاوە و مافیایانە دەرەکەون کە خۆیان گۆڕیوە و نایانەوێت بناسرێن (هەرچەندە ڕەنگ زەردییان بەهۆی کەمی تیشکی خۆرەوە وا دەکات زۆر وا

دەرنەکەون).
هاککەرێکی نموونەیی ئۆتومبێلێکی بار هەڵگر دەئاژوێت و لەژێر زەمینی خانووەکەی دایکیدا دەژی، یان بەتەنیا دەژی، گوێ لەمیوزیکی یارییە ڤیدیۆییەکان دەگرێت وەك لەمیوزیکی ئاسایی (هەرچەندە زۆر لەمیوزیك زۆر بەناوبانگەکان چوونەتە نێو یارییە ڤیدیۆییەکانەوە)، و دیکۆری ژوورەکەشی شێوەیەکی زۆر کلتورییانەی هەیە یان ئەوەتا لەسەر شێوەی فیلمە خەیاڵییە زانستییەکانە، لەوانەیە ئەویش لەسەر ستایلێکی ژاپۆنیانە بێت.
گیکەکان زۆر حەز بەوەرزش ناکەن، ئەمەش یان لەبەر بیرەوەری شۆکێکی دەروونیی سەردەمی منداڵییە یان تەنیا لەبەر ئەو چالاکییە جەستەییەی کە ئەنجامی دەدەن واتە دانیشتنی بەردەوامیان لەسەر کۆمپیوتەر، تەنانەت هیچ حەزێکیان بۆ ئەو یارییە ڤیدیۆییانەش نییە کە وەرزشین وەك تۆپ تۆپێن و پێشبڕکێ جیاوازەکان، زیاتر حەزیان بەو یارییانەیە کە فەنتازین یا ئەو یارییانەی تاکە کەسێك تەقە دەکات.
زیاتر حەزیان بەو خواردنانەیە کە تەخت و گەورەن، وەك: پەنیر، کێك و تورتە، نانی برژاو و پیتزا، و هەر شتێك کە بەفڕنی مایکرۆوەیڤ دروست کرابێت، لەبارەی ئەوەی بۆچی ئەم جۆرە خواردنانە دەخۆن چەند بۆچوون و تیۆرییەك هەیە، و زۆرینە لەسەر ئەوە قایلن لەبەر ئەوەیە گیکەکان زۆر تەمەڵن و حەزیان بەخواردنێکە زوو لێبنرێت و ئامادە بکرێت، هەرچەندە من دەتوانم سوێند بخۆم کە لەشوێنێك بیستوومە هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ کەسێکی ستەمکار و زۆردار لەسەردەمە سەرەتاییەکانی ئیش و کاری کۆمپیوتەرییدا، کە ناکرێت ناوەکەی بوترێت، زۆری لەپرۆگرامەرەکانی دەکرد و ئیشی زیادی پێ دەکردنن هەندێك قسە و باس هەیە دەڵێن گوایە تەنانەت لەژێر دەرگاکانەوە خواردنی داونەتێ، هەردوو لێکدانەوەکە ئەگەری ڕاستییان هەیە و ڕێیان تێ دەچێت، هەروەها ئەو خواردنەوانەش کە کافینیان تێدایە پێویستییەکە، چونکە خەوزڕان و سەعاتە لەژمارە نەهاتووەکانی کۆد نووسین پێویستیان بەسووتەمەنی و وزە هەیە. وتەیەکی بەناوبانگ هەیە دەڵێت: "خەوتن بۆ خەڵکی بێهێز و لاوازە."
هاککەرەکان زۆر بەدەگمەن قسە دەکەن، تەنیا کاتێك نەبێت کە پێویست بکات، و شێوەی نووسینیشیان وەهایە ئەوەندەی بتوانن کورتی دەکەنەوە ئەویش بەبەکارهێنانی کورت کراوەکان یان خۆیان کورتکراوە دادەنێن بۆ خۆیان، پارێزگاری لەهێز و توانای خۆیان دەکەن، کە ئەمەش شتێکی باشە بۆ فرەکاری و ئەنجامدانی چەند شتێك. بیری گیك وەهایە کە لەدەرەوەی مێشکی خۆی بیر دەکاتەوە، ئیشی خۆکارەیی و ئۆتۆماتیکی، تا کار و جووڵە کەمتر بێت باشترە. هەمیشە ئیمەیڵ و پەیامی نووسراو بەکاربێنیت باشترە لەبەکارهێنانی دەنگی خۆت، تەنانەت ئەگەر لەگەڵ کەسێکیش بێت کە ڕێك لەتەنیشتەوە دانیشتووە. پەیامی ئەلکترۆنی باشترین شتێکە بۆ تیلیپاسی (واتە پەیوەندی بیرەکان بەشێوەیەکی سەرو ئاسایی و سروشتی. -وەرگێڕ-). (هەرچەندە بیستوومە کە ئێستا هەندێك خەڵك هەن لەڕێی ئەو مایکرۆچپانەی[٤] کە لەمێشکیانایە یارییە ڤیدیۆییەکان دەکەن، ئای لەو شێتییە). هەروەها هاککەران زۆر جار زیاد لەزمانێك دەزانن، و کەسانێکی زۆر کلتوورین، بەڵام ئەگەر کەسێك خۆی گیك بێت ئەمە بەمانای ئەوە نایە ئیتر ئەو کەسە هەموو گیکەکانی دنیا دەناسێت، بۆیە پرسیاری دیکە مەکەن.
گیکەکان یان کەسانی کز و نادیارن یان کەسانی دیار و دەرکەوتوون، بەڵام بەشێوەکی زۆرتر نادیار و کزن، هاککەران نایانەوێت سەرنجی ناپێویستی کەس بۆ لای خۆیان ڕاکێشن، زۆر ئاساییە کە هاککەران لەناو خۆیاندا گاڵتە بەیەکتری بکەن، یان گاڵتە بەخۆیان بکەن، بەڵام بۆ هەر کەسێکی دیکە کە گاڵتە بەهاککەران بکات ئەوە بەسوکایەتی و بەکەم سەیرکردن دادەنرێت. (زۆر ستایش نەکرام کە جارێکیان کارەبا بڕا، دوای کە کارەبا هاتەوە هەموویان سەیری منیان دەکرد... بەڵێ، من بووم).
هاککەران حەز دەکەن لەکتێبخانە و کتێب فرۆشییەکاندا لەبەشی تایبەت بەکۆد و پرۆگرامیندا بن، یان لەکۆگایەکی کەلوپەلی ئەلکترۆنیدا بن، هەندێك لەشارەزایان پێیان وایە کە هەر کەسێك تەنیا زانیارییە سەرەتاییەکانی بواری ئەلکترۆنی بزانێت، دەتوانێت ئەو مادده و کەرەستانەی کە پێویستن لەکۆگایەکی ئەلکترۆنییەوە پەیدا بکات و بۆمبێکی ئاڵۆز پێك بێنێت، هاککەران حەزیان لەدروستکردنی بۆمب و ئەو شتانە نییە، بەڵام ئەو کۆگایانە شوێنێکی زۆر باشن بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و فێربوونی ئەلکترۆن.
دواجار هیچ لات سەیر نەبێت ئەگەر هاککەرێك زۆر باوەڕت پێ نەکات، هەرچەندە ماوەیەکی زۆریش هاوڕێ بن و یەکتر بناسن. پارانۆیا[٥] نەخۆشییەکی ترسناکە، بەگشتی، ئەگەر بتەوێ ببی بەگیك، دەبێت ئەم تێکچوونە ئەقڵییەت بوێت و تیاتدا دەرکەوێت و تووشی ببیت. ئەمە شتێ نییە فێر بکرێیت، بەڵکو شتێکە کە خۆت دەتوانی فێری ببیت، سەرەڕای ئەوەش من هەوڵ دەدەم ڕێنماییتان بکەم، هەروەك لەدە یاساکەدا هاتووە، گیکەکان حەز دەکەن یارمەتی کەسانی دیکە بدەن، ئەویش تا ڕادەیەك، هەرچۆنێك بێت لەجیاتی ئەوەی بپرسی "چۆن دەتوانم ئەمە بکەم و ئەوە بکەم؟" باشتر وایە بپرسی "چۆن دەتوانم یارمەتی خۆم بدەم؟ و چۆن خۆم ئەو شتە بکەم و فێر بم؟".

هەڵبژاردنی ناوێکی نوێ

لەوانەیە داهێنانی ناوێکی نوێ بۆ خۆت کارێکی زۆر سەخت بێت، بەڵێ دەتوانی هەمیشە ئەو ناوەی کە لەئینتەرنێتدا بەکاری دەهێنیت بیگۆڕی بەناوێکی نوێ، بەڵام، کە خەڵکی بەناوێکەوە تۆی ناسی ئیتر ئەو ناوەت لێنابێتەوە، هەرچەندە هەوڵی گۆڕینیشی بدەیت.
(هەمیشە هاککەران بەناوی خوازراوەوە کارەکانیان ئەنجام دەدەن و هەر بەو ناوە خوازراوە یان نازناوەش ناوبانگ دەردەکەن و دەناسرێن. وەرگێڕ)
یەکەمین شت بۆ دانانی ناوێکی نوێ بۆ خۆت ئەوەیە ئەو ناوە شتێك بێت کە خۆت حەزت لێیە، دواتر کێشەی ئەوە دێتە ئاراوە دەبێت دڵنیابیت لەوەی لەسەر لیستی مەسنجەرەکەت یان ئیمەیڵەکەت کەسی دیکە ئەو ناوەی تۆمار نەکردووە، بەڵام لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا زۆرکات گرنگ نییە کە بەچی ناوێکەوە دەست پێ دەکەیت، چونکە دواتر دەتوانی کەمێك گۆڕانکاری تیادا بکەیت، بۆ نموونە لەوانەیە بە ناوی (bug)[٦]ەوە ناوەکەت تۆمار بکەیت، بەڵام دواتر دەبێت کەمێك گۆڕانکاری تیادا

بکەیت بۆ ئەوەی ببێت بەناوێك کە بەتەنیا تۆ خاوەنی بیت، بۆ نموونە بیکەت بە"bug byte" یان "bug۷۲۲۸۰" یان هەر شتێکی دیکەی لەو بابەتە، ڕێگایەکی ئاسانتریش ئەوەیە کراکی پاسۆردەکانیان بکەیت و ناوەکانیان لێ بدزیت، بەڵام ئەمەش کارێکی خراپ و ناحەزانەیە.

شتێك کە زۆر بێزارم دەکات ئەو هەموو سایتە سەربەخۆیانەیە کە هەن و پێویستە ئەکاونتێکی تایبەت بەخۆتت هەبێت بۆ ئەوەی بەکاریان بهێنێت، بەم شێوەیە دەبێت سەدان ناو و پاسۆردی جیاجیات هەبێت، کە هەندێکیان هەر بەکار ناهێنیت، هەندێك لەوانەی کە تازە کۆمپیوتەر بەکار دەهێنن وا بیر دەکەنەوە کاتێك ئەکاونتێك لەلای (isp)(۷) یەکەت تۆمار دەکەیت، ئیتر بەتەواوەتی مافی بەکارهێنان و چوونە ژوورەوەی هەموو شتێکت دەبێت، بەڵام بەداخەوە ئەمە بەو شێوەیە نییە، بۆیە هەر لەئێستاوە ئاگاداری ئەوەبە کە ئەگەر یەکێکی لەوانەی چالاکانە ئینتەرنێت بەکار دەهێنیت دەبێت هەمیشە ئەکاونتی تازە دروست بکەیت، بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر جۆرێك لەستاندەرد بۆ خۆت دابنێیت تا شتەکانت لێ تێك نەچێت، ئەویش بەدانانی ناوی بەکارهێنەر و پاسۆردی هاوشێوە، تەنیا بۆ ئەکاونتێکی گرنگ نەبێت شتێکی جیاواز دانەیت، هەروەها بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر ئیمەیڵ ئەدرێسی سکراب و خراپبووت هەبێت junk email ئەمەیش لەبەر هۆکاری خۆی.

ناو یان نازناو شتێکی گرنگە، زۆر شت دەربارەی تۆ و کەسایەتیت دەڵێت، دەتوانیت نازناوێکی منداڵیت دانێیت یان هەر شتێك کە لەگەڵتدا بگونجێت، من بۆ خۆم بەو شێوەیەی کە ئەمریکاییە هندییەکان ناوی خەڵکانیان دەنا لەهۆزەکانیان، ئاوا بیر لەدانانی ناو دەکەمەوە، باوەڕم وایە کە دەبێت ناو، وەسفکەر و ڕەنگدەرەوەی کەسایەتی تاکەکەس بێت یان شتێکی زۆر دەگمەن و بێهاوتای تایبەت بەو کەسە بێت کە تەنیا لەڕێی ڕوونکردنەوەوە شی بکرێتەوە و لەماناکەی تێبگەیت، بۆ نموونە نازناوی خۆم: تەیپوۆم (tapeworm که بەمانای کرمی شریتی دێت) یان ۆرم یان ۆرم بایت، هەرکامێکیان بێت، ئەم ناوە یەکەمین هەڵبژاردنم نەبوو، هەروەها باشترین ناوێکیش نەبوو بۆ خۆم کە حەزم لێی بێت، بەڵام تازە بەم ناوەوە ناسراوم و لێم نابێتەوە، ئەم ناوەشم لەبەر هۆکارێکی زۆر قێزەون بەسەرا بڕا، لەبەر ئەوەی لەپزیشك دەترسم و جەستەیەکی لەڕ و لاوازم هەیە، ئیدی ئەوەندە نەچووبووم بۆ لای پزیشك تا کەسێك توانجی لێدام و پێی وتم: "کێ ناڵێ کرمی شریتی یا شتێکی لەو بابەتەت نییە وا ئاوا لەڕ و لاوازی؟" منیش وەڵامم دایەوە: "نازام". ئیتر لەوەوە نوکتە و قسە و قسەڵۆك بڵاوبوویەوە، بۆ نموونە، کاتێك کە برسیم دەبوو هەر ئەوە نەبوو کە خۆم خواردن بخۆم بەڵکو نانم بەکرمەکانی ناو لەشیشم دەدا توخوا ئەمە خۆش نییە؟ و بایتەکەش "byte" بۆ ناوەکەم زیاد کرا، لەبەر ئەوەی تەیپوۆم ناوێکی زۆر بەربڵاوە و زۆر بەکار دەهێنرێت، و لەبەر ئەوەش کە بایت لەسەر هەمان کێشی وشەی "bite"ە کە بەمانای گەستن یا پێوەدان دێت، ئەوەش هەیە کە ئاماژەیە بۆ بایتی کۆمپیوتەر (کە یەکەیەکی پێوانەی داتایە). لەڕاستیدا هیچ نیازێك نەبوو لەوەی ئەم ناوەی خۆم بەمانای درمێکی کۆمپیوتەریی کە زوو تەشەنە دەکات بێت، ئەمەش لەبەرژەوەندی من بووە.

وا باشە کاتێکی باش دانێن بۆ دانانی ناوێکی گونجاو بۆ خۆتان، ئەو ناوە دەبێتە باری سەرنجی یەکەمی هەر کەسێك بۆ ئێوە، هەروەها زۆر خراپ و جێی مەترسییە کە داوا لەهاوڕێکانت بکەیت (هاوڕێکانی ژیانی ڕاستەقینەت)، نەك هاوڕێکانی ژیانی خەیاڵی نێو دنیای ئینتەرنێت! کە بەو ناوەوە بانگت بکەن کە خۆت داتهێناوە، بەڵام لەئینتەرنێتدا هیچ کات وەڵامت نەبێت بۆ ناوە ڕاستەقینەکەی خۆت، تەنیا ئەگەر هاتوو لەسەر کارەکەت بووی یان لەبەردەم خێزانەکەتدا بووی. ئەگەر ئەمە سەر بگرێت و بەکەڵك بێت، زۆرکات ناوە ئینتەرنێتییەکان درێژییەکەیان تا ٦١٣ کارەکتەر دەبێت.

هاککردنی ڕەگەزی بەرامبەر

با هەر لەئێستاوە ئەوە بزانن کە گیکەکان کەسانی تەنیان، بەڕەچاو کردنی ئەمە ناکرێت وەك سەرپشکێك سەیر بکرێم لەم بابەتەدا، هەرچۆنێك بێت دەکرێت چەند خاڵێك بخەمە ڕوو، باشترین ڕێنماییەك دەتوانم بیکەم ئەوەیە هەر خەریکی ئیشکردن بن لەسەر ڕۆبۆتە سێکسییەکان(۸). پێشبینی دەکەم پرسیارەکە ئەمەیە: "دەبێ گیکەکان چییان هەبێت تا بیبەخشن؟"

چۆنێتی باش

- پشتیوانی تەکنیکی بیست و چوار سەعاتی خۆڕایی.
- گیکەکان کاتی ئەوەیان نییە کە هاوبەشێك بدۆزنەوە کە تەواو دڵنیابن لەوەی ڕۆژێك لەڕۆژان بەجێیان ناهێڵێت.
- گیکەکان زیاتر شتە کارتۆنی و کارەکتەرە

ديجيتەڵییە سێ ڕەهەندییەکانیان بەڵاوە سەرنجڕاکێشترە وەك لەشتە ڕاستەقینەکان، کە ئەمانە هیچ کات فێڵت لێ ناکەن و قۆڵت نابڕن، بۆیە دەبێت چاوەڕێ بکەین تا ئەو کاتەی ڕۆبۆتە سێکسییەکان تەواو دەبن، (لەکاتی نووسینی ئەم بابەتەدا ئەو ڕۆبۆتە سێکسییەکان دروست نەکرابوون، بەڵام ئێستا ئەو ڕۆبۆتە سێکسییانە دروست کراون و لەبازارەکانی دنیادا هەن. وەرگێڕ).

- هیچ شتێکی ئاستەنگ و قورس نییە کە گیکێکی دیکەت دەست کەوێت و خۆشەویستی لەگەڵدا بکەیت، بەس دەبێت بۆیان بگەڕێیت، ئەمەشیان خراپ نییە.

چۆنێتی خراپ

- لەوانەیە دۆزینەوەی گیکێك زۆر سەخت بێت، ئەگەر ئەوە ڕەچاو بکەین کە ئەوان لەبنەڕەتدا زۆر بەدەگمەن لەماڵەوە دەچنە دەرەوە.
- هەمیشە بەلای گیکەکانەوە کۆمپیوتەر لەپێشترە و خۆشەویسترە، کەسی دیکە بەپلەی دووەم دێت.
- گیکەکان هیچ توانا و شارەزاییەکی کۆمەڵایەتییان نییە و کەسانی وشك و داخراون، ناتوانن هیچ جۆرە پەیوەندییەك دروست بکەن کە بەرهەمێکی باشی هەبێت.
- ئەگەر دەتەوێت گیکێك ببینیت کە چۆن تورە دەبێت و شێتگیر دەبێت، ئەوە هەر ئەوەندە بەسە دەسکاری شتێکی بکەیت، بۆ نموونە بۆکسێك بکێشە بەمۆنیتەرەکەیدا یان شتێکی لەو بابەتەی لێ بکە.

گەورە ببە...

هەندێجار کاتێك گیکێك لەژواندایە لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا، کە ئاماژە بۆ خۆشەویستەکانیان دەکەن وەك بێتا[٩] سەیری دەکەن. کاتێك ناوی منداڵەکانیان دەنێن "version 2.0" (واتە ئەوەندە توانیویانە پێکەوە بین و منداڵی دووەمیان بووە. وەرگێڕ) ئەوە وەك ئەوە وایە لەبەهەشتدا بەیەك گەیشتبن.

شتێك کە زۆر هاندەر و خرۆشێنەرە لەبارەی پەیوەندی گیکەکانەوە ئەوەیە کە جگە لەوەی لەدنیای ڕاستیدا یەکتری دەبینن و کات پێکەوە بەسەر دەبەن، ئەوە کۆمپیوتەرەکانیشیان پەیوەست دەکەن بەیەکەوە، هەردووکیان شەڕ لەسەر ئەوە دەکەن کامیان دەست بەسەر دیسکتۆپەکەی ئەوی دیکەیاندا بگرێت، و کێ دەست بەسەر ناردنی نامە و پەیامەکاندا بگرێت، بەهەردووکیانەوە بەناردنی پەیامی ناتەواو و تێکچوو سەر لەو کەسە تێك دەدەن کە قسەی لەگەڵ دەکەن و پەیامی بۆ دەنێرن، هاوڕێیان ئەمە لای گیکەکان هاوتای ژیانێکی کۆمەڵایەتیانە و تێکەڵاوبوونە، هەر لێرەشەوەیە جاری وا هەیە لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندی دروست دەکەیت کە زۆر زۆر لێتەوە دوورە و هەرگیز نەتبینیوە، لەڕێی ویبکامەوە یەکتر دەبینن و ژووان دادەنێن و دیاری لەگەڵ یەکتر دەگۆڕنەوە.

گیکەکان لەگەڵ یەکتردا زیاتر کۆمەڵێك دەربڕین بەکار دەهێنن کە پەیوەندییان بەدنیای کۆمپیوتەرەوە هەیە و مانای شاراوەیان هەیە. "دەتەوێ ئەمەت بۆ زنجیر (zip) بەم؟" سەیر دەکەی ئەم زیپە سەرنجمان بۆ لای فایلی زیپ ڕادەکێشێت کە پاکێجێکی پەستێنراوە، یەك یان زیاد لەیەك دانە فایلی جۆراوجۆری تێدایە، ئەمەش وادەکات لەڕووی ئەلکترۆنییەوە ئاسانتر بگوێزرێتەوە (لەبەر ئەوەی قەبارەیان بچووکترە)(١٠). یان بەدەربڕینێکی دیکە: "دەمەوێت هارد درایڤەکەت دیفراگ بکەم؟" کە دیفراگمێنتەیشن پرۆسەی دووبارە ڕێکخستنەوەی داتاکانی سەر هارد درایڤێکە بۆ ئەوەی باشتر کار بکات و لەوانەیە هاوڕێیەکیشت بڵێ: "کەواتە، فایەرۆڵەکەمت کون کرد؟" فایەرۆڵ فلتەرێکی ئاسایش و سەلامەتییە، ڕێگە بەشتە باشەکان دەدا بێنە کۆمپیوتەرەکەتەوە و ڕێگری لەشتە خراپەکان دەکات. یان لەوانەیە گیکێکی زۆر لادەرمان هەبێت و بڵێ: "پێویستم بەپیاکێشانێکە یان سترۆکێکە" کە سترۆك بەمانای ئاوتلاین دێت لەو پرۆگرامانەی تایبەتن بەدەسکاری کردنی وێنە[١١].

ئەگەر گیکێك بیەوێت لەکەسێك جیا بێتەوە و کۆتایی بەپەیوەندییەکەیان بهێنێت، ئەوە زۆر ئاسانە، ئەو گیکە کەسەکەی دیکە دەبات بۆ ئاهەنگێکی لان (lan:Local Area Network)، کە تیایدا کۆمەڵێك گیك کۆدەبنەوە و کۆمپیوتەرەکانیان بەیەکەوە دەبەستنەوە بۆ ئەوەی یاری ڤیدیۆیی بکەن و فایلەکانیان بگۆڕنەوە لەگەڵ یەکتردا، کاتێکی زۆر خەریکی ئەمە دەبن. لەوانەیە وادەرکەوێت کە ئەمە شتێکی خۆشە، بەڵام کاتێك تۆ تاکەکەسی لەو شوێنەدا کە کۆمپیوتەرت پێ نییە، ئیتر دووبارە بیر لەژیانی خۆت دەکەیتەوە لەگەڵ ئەو کەسەی تۆی هێناوە بۆ ئەو شوێنە، هەموو کەسێك دەزانێت ئەوە مانای چییە، کە کەسێك بەری بۆ شوێنێکی وا و کۆمپیوتەری پێ نەبێت، هەموو جارێك ئەم پلانە سەر دەگرێت. (واتە ئەگەر گیك بیت و بتەوێت لەخۆشەویستەکەت جیابیتەوە، ئەوا بیبە بۆ ئەو شوێنەی کە گیکەکان تێیدا کۆدەبنەوە و هەریەکەو کۆمپیوتەری خۆی پێیە و لەڕێی نێتۆرکێکەوە کۆمپیوتەرەکانیان بەیەکەوە دەبەستنەوە و یاری ڤیدیۆیی دەکەن و فایل بۆ یەکتر دەنێرن، (نووسەر ئەمەی ناوناوە ئاهەنگی لان، ئیتر خۆشەویستەکەت کە سەیری خۆی دەکا کۆمپیوتەری پێ نییە و چەند تەنیایە و تۆش چەند سەرقاڵ و دڵخۆشی، ئیتر خۆی تێدەگات و وازت لێ دەهێنێت.وەرگێڕ)

دە یاساکەی گیك

گیکەکان نموونەیەکی زۆر تایبەتی سەرنجڕاکێش و سەیرن، بەبڕوای من ئەمانەی خوارەوە دە دانە لەبەناوبانگترین یاساکانی گیکن، یاسا نەنووسراوەکان:

یەکەم: نابێت زۆر قسە بکەیت و هاوکات بیر و ڕاکانت دەربڕیت، تەنیا سوپاس گوزار بە.

گیکەکان وا ناسراون کە کەسانی بێدەنگ و کەمدوو و ناکۆمەڵایەتین، بۆیە یەکەمین هەنگاو بۆ ئەوەی ببی بەگیك ئەوەیە کە دەمت دابخەیت و زۆر قسە نەکەیت و بەس وریا بەو ئاگاداری شتەکان بە.

دووەم: دەبێت فیلمی (هاککەرز)[١٢]ت ببینێت و باش بیزانیت.

تا ئێستا لەژیانمدا گیکێکم نەبینیوە کە ئەو فیلمەی نەبینیبێت، هەر چەندە تەواو زیادەڕۆیی تیادا کراوە، بەڵام فیلمێکی زۆر چاکە لەسەر ژیانی هاککەرەکان، شتێکی باویشە کە لەگفتوگۆی نێوان گیکەکاندا گوێت لەدایەلۆگ و وتەی ناو ئەم فیلمە بێت.

سێیەم: دەبێت پێش ئەوەی پرسیار بکەیت، کتێبی ڕێنمایی نامەی هەر شتێك بەباشی بخوێنیتەوە.

هیچ شتێك لەوە بێزارکەرتر نییە کە کەسێك چارەسەری کێشەیەکی دەوێت و چارەسەرەکەش لەشوێنێکی زۆر ئاشکرا و ڕووندا هەیە ئەویش کتێبی ڕێنمایی نامەی

هەر سۆفتوێر یان هاردوێرێکە، هەمیشە هەوڵ بدە خۆت خۆت فێر بکەیت، کەمێك خۆت ماندوو بکە.

چوارەم: دەبێت یارمەتی و ڕێنمایی ئەو کەسانە بکەیت کە بەدوای وەڵامەکاندا دەگەڕێن، بەڵام بەو مەرجەی ئەو کەسانە گوێڕایەڵی و پەیڕەوی یاسای سێیەمیان کردبێت ئەوکات یارمەتییان بدە.

لەگەڵ ڕێزدا بۆ حاڵەتی سەرچاوە کراوەیی مێشك، هەمیشە زانیاری بگۆڕەوە لەگەڵ ئەو کەسانەی زانینخوازن و حەز بەفێربوون و زانین دەکەن، هیچ زانیارییەك مەشارەوە.

پێنجەم: نابێت بەهیچ شێوەیەك جیاکاری بکەیت لەڕووی نەتەوەیی، ڕەنگی پێست، ڕەگەزیی، تەمەن، توانای مێشك و لاوازیی و سستی مێشك، کەموکوڕییە جەستەییەکان، مەیلە سێکسییەکان، بیروباوەڕی ئاینی، حەز و ئارەزووەکانی تاکە کەس لەشێوازی دەرکەوتن و ئەو میوزیك و گۆرانیانەی گوێیان لێدەگرێت و هەر حەز و ئارەزوویەکی دیکە.

جیاکاری لەدژی هەر شتێك جگە لەکەسایەتی بێزارکەری کەسێك کارێکی نەزانانەیە.

شەشەم: لەزنجیرەی گیکەکاندا نابێت خۆت لەسەرووی هاوڕێ گیکەکانی دیکەوە دانێیت، تەنیا دەتوانی پلەی خۆت بەرەو خوار بێنیت، تەنیا لەڕێی دەنگدان و هەڵبژاردنەوە دەکرێت پلەت بەرز بێتەوە، بەپێچەوانەوە هەمووان یەکسانن.

هیچ کەسێك حەزی بەکەسانی خۆبەرزکەرەوە و خۆبەزلزان نییە و لەم بابەتەشدا گیکەکان لەگەڵ یەکتردا زۆر بەڕێزن، هەمیشە ئەوە بزانە و بیرت بێت کە کەسێك هەیە لەتۆ زیرەکتر بێت، هەر کە دەگەیتە پلەیەکی خوێندەواری و زانست، ئەوە بزانە گیکەکانی دیکەیش لەزانیاری و زانستدا پلەیەك بەرەو سەر چوون، وەك ئەوەی بەشێوەیەکی غەریزی هەست بەوە بکەن کە تۆش سەرچاوەیەکی بەنرخی.

حەوتەم: لەگەڵ ڕێزدا بۆ یاسای شەشەم (واتە یاساکەی پێش ئەم)، بۆت هەیە بەرەنگاری ڕاستیی و نێوبانگی هەر خۆبەگیکزانێك بیبەتەوە، هەروەها لەوانەیە بەهۆی هێزی یاسای شەشەمەوە لەبەها و خاڵەکانی گیکێك کە هێشتا لەپرسە سەرەکییەکانی گیکە، کەم بکەیتەوە.

زۆرێك لەخەڵکی بەخۆیان دەڵێن هاککەر، وەك منداڵە هاککەرەکان کە لەڕاستیدا وانین، زۆر ئاساییە کە لەزۆرانبازییەکی هاوڕێیانەدا بزانیت ئایا کەسێك هاککەرە یان نا، بەکەمبوونەوەی کەسانی خۆ بەگیك زانیش تۆ نابیت بەگیك، واتە ئەگەر بۆت دەرکەوت کەسێك هاککەر نییە، بەڵام وا خۆی پیشان دەدات کە هاککەرە و گیکە، ئەوە مانای ئەوە نییە ئیتر تۆ گیکیت یان هاککەریت.

هەشتەم: دەبێت وەها مامەڵە لەگەڵ هەر کۆمپیوتەرێکدا بکەیت وەك ئەوەی مامەڵە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت، چونکە هەندێك کات خۆت سەرچاوەی دروست بوونی کێشەکانیت.

ئەوە خەتای کۆمپیوتەرەکەت نییە، کە تۆ وات لێکردووە خاو و خلیچك ئیش بکات، یان لەگەڵ کۆمپیوتەرەکەت هەڵکە یان ئەوەتا تۆ واز لەو بێنە، بەدڵنیاییەوە ناتەوێت هەر پەنجە نانێکت بەکیبۆردەکەدا بنێریت بۆ گیکێك بۆ ئەوەی بۆت چاك بکات، وانییە؟

نۆیەم: دەبێت هەوڵ بدەیت ڕابردوو بپارێزیت، دڵنیابە لەپاراستنی مافە تاکە کەسییەکان و زانیارییەکان بەئازادانە بهێڵەوە بۆ کەسانی دیکە.

ئەمەش پەیوەندی بەحاڵەتی سەرچاوە کراوەیی مێشك و ئازادی زانیارییەوە هەیە. مێژوو (و ڕاستی) دەکرێت تا ئاستی وەرسیی گرنگ بن. لەسایتی .archive org کە وەك کتێبخانەیەکی دیجیتاڵی وایە، دەتوانیت سەیری ئەو سایتانە بکەیت کە چیتر نەماون، کەرەستەیەکی زۆر بەسوودە بۆ گیکەکان، بەتایبەتی بۆ گەشەپێدەرانی وێب کە بیریان چووە داتاکانیان هەڵگرن پێش ئەوەی پارەی هۆستینەکەیان hosting وەلانێن.

دەیەم: دەبێت خۆت بپارێزیت لەبەکارهێنانی تواناکانی گیك بۆ مەبەستی ناحەزانە و خراپەکاری، تەنیا ئەگەر لەسەر بەرپرسیاری خۆت بێت، ئەویش لەژینگەیەکی هەماهەنگ و هاوسازدا یان بۆ بەرەنگاربوونەوەی هێرشی ناحەزانە.

هاککەرەکان وەك جیدیسەکان jedis وان و کراکەرەکانیش وەك سیسەکان sith وان. هەرگیز نەپاڕێیتەوە لەهاککەرە خراپەکان. ئەگەر نازانی من لەبارەی چییەوە قسە دەکەم، بڕۆ سەیری فیلمی (جەنگی ئەستێرەکان)[١٤] بکە.

زۆر یاسای دیکە هەیە کە لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا فێریان دەبیت، بەڵام ڕیزبەندی هەریەك لەم یاسایانە مایەی سەرنج و تێبینی کردنە.

پەراوێزەکانی وەرگێڕ:

(١)هاککەر:

- کەسێك کە زۆر حەزی بەکۆمپیوتەرە و بەتەواوی بیر و هۆشی خەریکی تەکنەلۆژیای کۆمپیوتەر و بەرنامەڕێژی کۆمپیوتەرە یان کەسێك کە حەزدەکات کۆدی سیستمی کارپێکردنەکان و پرۆگرامەکانی دیکە تاقی بکاتەوە و بزانێت چۆن کار دەکەن و دەسکاریان بکات.
- هاککەر بەمانای کەسێکیش دێت کە کراکەر بێت، واتا کەسێك کە توانا و شارەزایی کۆمپیوتەریی بەکاردێنێت بۆ کاری نایاسایی و قەدەغە وەك چوونە ناو سیستمێکی کۆمپیوتەرییەوە بەبێ وەرگرتنی مۆڵەت و دەسکاری کردنی پرۆگرام و داتاکانی ئەو سیستمە.

(٢) گیك:

- بەشێوەیەکی گشتی بەکەسێك دەوترێت حەز بەچالاکییە مێشکییەکان دەکات (وەك یاری وشەی یەکتربڕ و بەرنامەڕێژی کۆمپیوتەر) ئەمەش بەڕادەیەکی زیاتر لەخەڵکی ئاسایی.
- کەسێکی زۆر شارەزا یان پسپۆڕ لەبواری کۆمپیوتەر کە زۆر سەرقاڵی کۆمپیوتەرە بەڕادەیەك لەزۆرێك پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دابڕاوە و بووە بەکەسێکی گۆشەگیر.

(٣) Anarchist : بەکەسانێك دەوترێت کە پەیڕەوی ئەنارکیزم دەکەن، کە تیۆرییەکی ڕامیارییە، باوەڕیان وایە دەبێت حکومەت و هەموو یاساکان وەلا بنرێن. (فەرهەنگی ئۆکسفۆرد)

(٤) مایکرۆچپ: ئای سیەکە :IC Integrated Circuit لەکۆمەڵێك پێکهاتەی ئەلکترۆنی وەك ترانسستەر و ڕیسستەر و ئەوانی دیکە پێکهاتووە، مایکرۆچپ قەبارەیەکی زۆر بچکۆلەی هەیە، لێرەدا نووسەر مەبەستی لەوەیە کە هەندێك خەڵکی، مایکرۆچپ لەناو مێشکیان دادەنێن و یارییە کۆمپیوتەرییەکانیان لەڕێی ئەو مایکرۆچپانەوە دەکەن، واتە بێئەوەی دەست

یان هەر شوێنێکی دیکەیان بەکار بێنن و بیجوڵێنن. ئەمەش بەوە دەکرێت کە ئەو مایکرۆچپە دەتوانێت شەپۆلەکانی مێشکی ئەو کەسە بخوێنێتەوە و بزانێت دەیەوێت چی بکات. دیارە ئەمە یەکێکە لەتەکنۆلۆژیا زۆر پێشکەوتووەکانی دنیا و لەزۆر بواری دیکەی وەك پزیشکی و چەند بوارێکی دیکەدا بەکار دەهێنرێت.

(٥) پارانۆیا: تێکچوونێکی ئەقڵییە کە ئەو کەسە وا هەست دەکات دەچەوسێنرێتەوە، یان گومانبردن و باوەڕنەکردنێکی نائاساییانەی لا دروست دەبێت، واتە لەهەموو شتێك بەگومانە و باوەڕ بەهیچ ناکات.

(٦) بەگ bug: بەواتای بوونی هەڵەیەك دێت لەکۆدەکانی پرۆگرامێك، کە دەبێتە هۆی خراپ کارکردنی پرۆگرامەکە و پیشاندانی ئەنجامی ناڕاست.

(٧). ISP (Internet Service Provider): بەو شوێنە دەوترێت کە خزمەتگوزاری ئینتەرنێت بۆ هاووڵاتیان و کۆمپانیا و دامەزراو و دەزگاکان دابین دەکات، نموونەش لەکوردستانی خۆماندا، گۆران نێت و سێڵ نێت و ڕێبەر کویك و ئەوانی دیکە.

(٨) دیارە لەکاتی نووسینی ئەم کتێبە، کۆمپانیا تەکنۆلۆژییە پێشکەوتووەکانی دنیا سەرقاڵی دروستکردنی ڕۆبۆتێك بوون کە توانای سێکسکردنی هەبێت لەگەڵ مرۆڤدا، لەمڕۆدا ئەو ڕۆبۆتە هاتۆتە بەرهەم، و لەمانگی یەکی ساڵی ٢٠١٠دا نمایش کرا بەناوی Roxxxy کە ڕۆبۆتێکە لەسەر شێوەی کچێك دروست کراوە و توانای سێکسکردنی هەیە لەگەڵ مرۆڤ و خاوەنی کۆمەڵێك تایبەتمەندی زۆر سەرنجراکێشە، بەیەکەمین ڕۆبۆتی سێکس sex robot دادەنرێت لەدنیادا. ئەم ڕۆبۆتە گوێت لێ دەگرێت و قسەت لەگەڵ دەکات و ئەگەر دەستی لێبەیت هەستت پێ دەکات و خۆشەویستی خۆیت بۆ دەردەبڕێت و زۆر توانای تریش بەتایبەت لەسێکسدا! ئەم ڕۆبۆتە سێکسییە لەلایەن ئەندازیار Douglas Hinesەوە لە-New Jersey based company TrueCompanion دروست کراوە و ماوەی دوو ساڵ و نیوی پێچووە و لەنێوان نیو ملیۆن بۆ یەك ملیۆن دۆلاری تێچووە و ئێستا لەئەمریکا و هەندێك لەوڵاتانی ئەوروپا دەفرۆشرێت و نرخەکەی لەنێوان حەوت هەزار بۆ نۆ هەزار دۆلاری ئەمریکییە، هەروەها کڕیارەکان دەتوانن لەسەر داواکاری خۆیان ئەو ڕۆبۆتە سێکسییەیان بۆ دروست بکرێت، بۆ نموونە ڕەنگی چاو و ڕەنگ و جۆر و شێوەی قژ و ڕەنگی پێست و قەبارەی مەمك و زۆرێك لەسیفەتەکانی دی لەسەر خواستی خۆیان داوا بکەن.

سەرچاوە: http://en.wikipedia.org/wiki/Roxxxy

(٩) بێتا beta: لەدنیای کۆمپیوتەردا بەسۆفتوێر یان هاردوێرێکی تازە دەوترێت کە تازە دروست کرابێت یان تازەکرابێتەوە، و ڤێرژنێکی دەخرێتە بەردەست بەکارهێنەران بۆ ئەوەی بزانن چۆن کاردەکات و تا چەند بەکارهێنەران بەدڵیانە و کەم و کوڕییەکانی چییە، واتە تەنیا بۆ تاقی کردنەوەیە نەك بەکارهێنانی تەواو، بەم ڤێرژنە لەو سۆفتوێرە یان هاردوێرە دەوترێ ڤێرژنی بێتا (beta version) یان هەر بێتا، دواتر ڤێرژنی تەواوەتی ئەو بەرهەمە بڵاودەکرێتەوە. لێرەدا نووسەر مەبەستی ئەوەیە گیکەکان کە لەسەرەتای ژووان و چوونە دەرەوەن لەگەڵ کەسێکدا، ئەوە بەبێتای دادەنێن و هێشتا تاقی دەکەنەوە و دەیانەوێت بزانن کەم و کوڕییەکانی چییە. لەدێڕی دواتردا ئاماژە بەوە دەکات کە گیکەکان منداڵەکانیان لەشێوەی سۆفتوێر ناودەنێن ڤێرژنی یەك و دوو و بەو شێوەیە.

(١٠) مەبەست لەفایلی زپ ئەو فایلەیە کە لەفایلێك یان کۆمەلە فایلێك پێکهاتووە، کە لەوانەیە جۆری فایلەکانی ناوی جیاواز بن، ئەم فایلانە پەستێنراون، بۆ ئەوەی بەهەموویان قەبارەیەکی بچووکیان هەبێت و بۆ گواستنەوە ئاسان بن. زۆربەمان بەرنامەکانی winrar و winzipمان بەکارهێناوە کە بۆ مامەلەکردن لەگەڵ ئەم جۆرە فایلانە بەکار دێن.

(١١) لێرەدا نووسەر مەبەستی ئەوەیە کە گیکەکان دەستەواژە و دەربڕینەکانی دنیای کۆمپیوتەر لەقسە و باسەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بەکار دەهێنن، و تەنانەت خۆشمان لەژیانی ڕۆژانەدا جاری وا هەیە دەستەواژەکانی تایبەت بەکۆمپیوتەر بەکار دەهێنین، بۆ نموونە جاری وا هەبووە وتوومانە یان بیستومانە کەسێك وتویەتی: "پێویستم بەڕیفرێشە." یان یەکێکی دیکە وتوویەتی: "دەبێ خۆت ئەپدەیت بکەیتەوە." یان "فلان کەس دەڵێی فۆرمات کراوە، هیچی بیر نەماوە." یان "با لەناو مێشکما سێرچێ بکەم" یان "میمۆرێکەت وەزنی کەمە، زوو شتت بیر دەچێت" یان "فلان کەس زۆر درەنگ تێدەگا، سی پی یووەکەی خاوە" و چەندین دەربڕینی دیکە کە بەهۆی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتەوە تێکەڵاوی زمانمان بوون و بەکاریان دەهێنین، لێرەشدا نووسەر مەبەستی لەمەیە و تەنانەت گیکەکان زیاتر ئەم دەربڕینانە بەکاردەهێنن، دیارە لەبەر ئەوەی زیاتر خەریکی کۆمپیوتەرن، و جاری وا هەیە دەربڕینەکانیان مانای شارەوەی تێدایە، ئەمەش لەبەر ئەوەی زیاتر لەکۆمپیوتەر شارەزان.

(١٢) هاککەرز فیلمێکە باس لەژیانی چەند هاککەرێك دەکات. لەساڵی ١٩٩٥ لەئەمریکا لەلایەن دەرهێنەر (Iain Softley) یەوە دەرهێنراوە. ئەم ئەکتەرانە ڕۆڵیان تێدا بینیوە: Jonny Lee Miller Angelina, Jolie, Jesse Bradford.

(١٣) جەنگی ئەستێرەکان star wars زنجیرەیەکی تەلەفزیۆنی ئەنیمەیشنە، کە باس لەجەنگی نێوان ئەستێرەکان دەکات، لەساڵانی ٢٠٠٣ بۆ ٢٠٠٥ دەرهێنراوە. Jedis و sith یش دوو پاڵەوانی ناو زنجیرەکەن.

سەرچاوە: http://www.imdb.com/title/tt٠٣٦١٢٤٣

لەئینگلیزییەوە: بڕیار عوسمان

gmail.com@bryar١٩٩١

سەرچاوەی پەراوێزەکان:

1.www.wikipedia.org

2.Microsoft Computer Dictionary, 5th Edition, by Microsoft press, 2002.

3.Harry Henderson, Encyclopedia of computer science and technology, Revised Edition, by Facts

سەرچاوە:

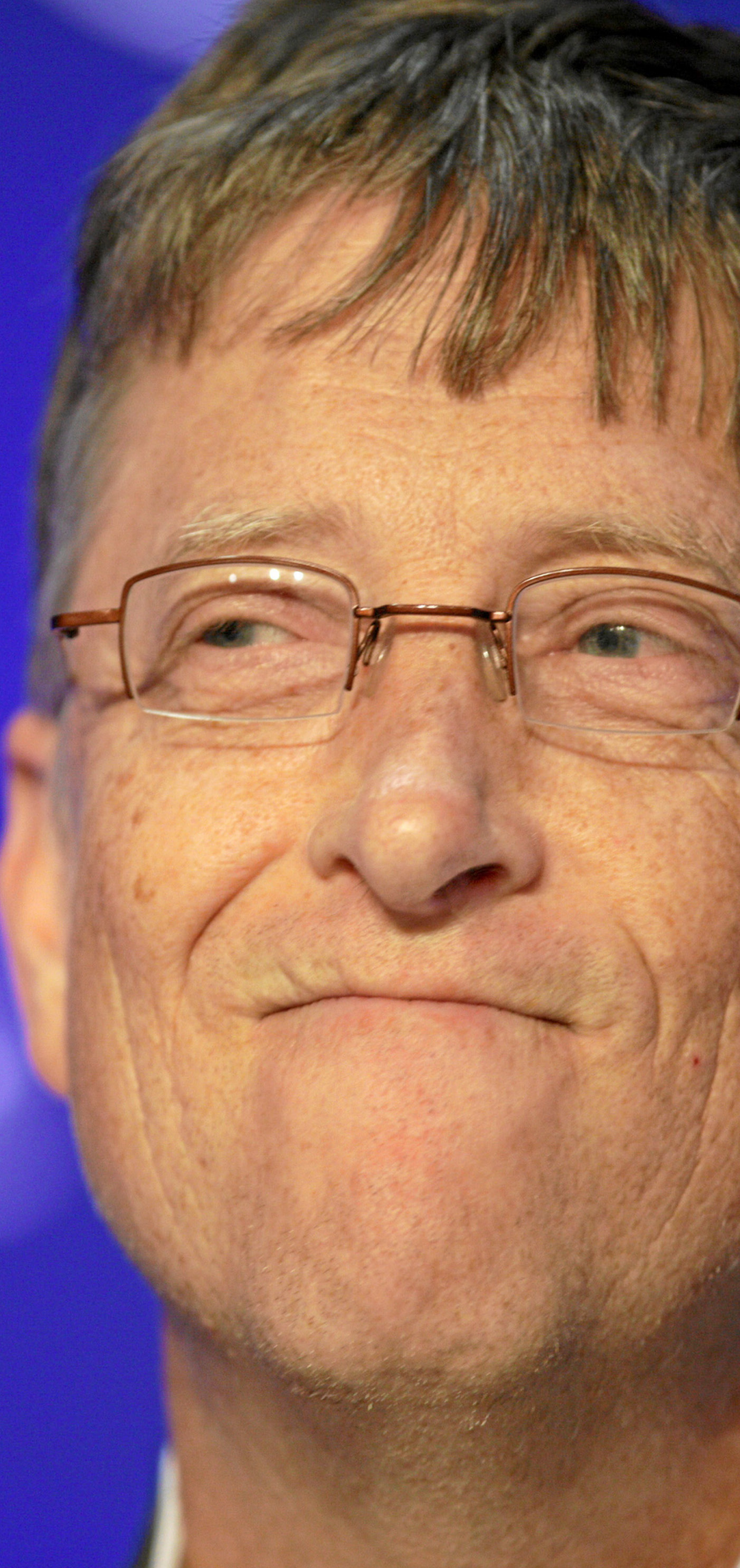
1337 hax or handbook, tapeworm, Sams Publishing, 2005

بیل گەیتس چۆن بوو بەملیاردەر؟

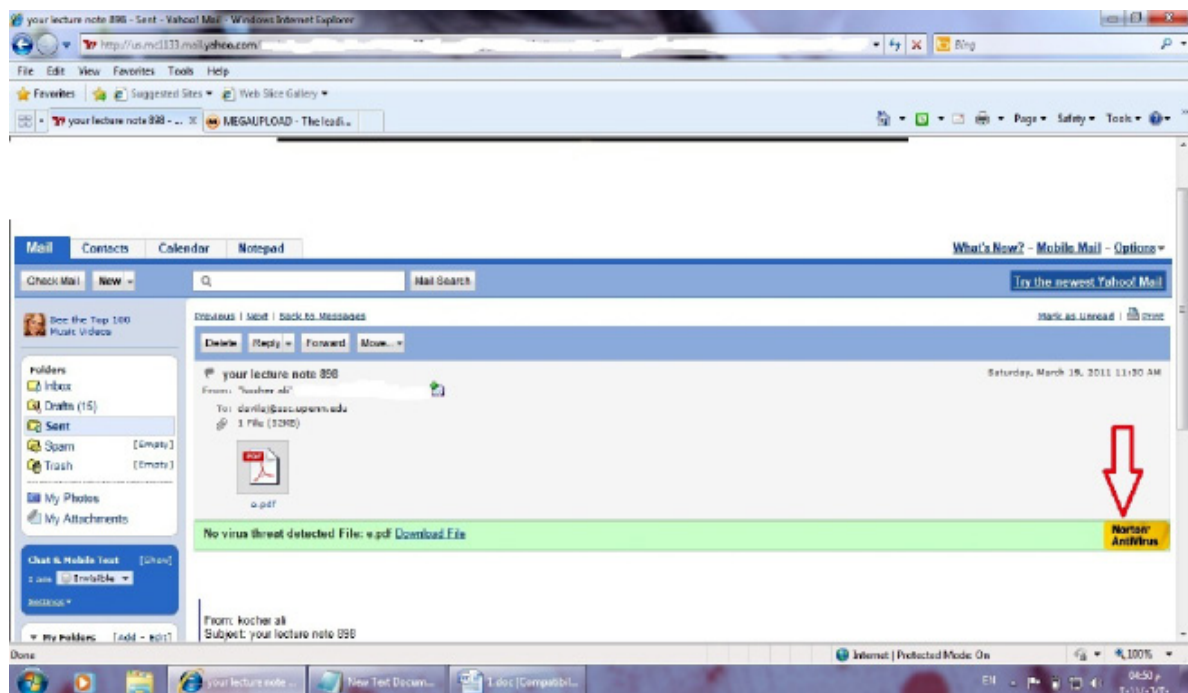
ملیاردەری جیهانی و خاوەنی کۆمپانیای مایکرۆسۆفتی ئەمەریکی لەهەر یەك چرکەدا ٢٥٠ دۆلاری ئەمەریکی دەستکەوتییەتی، واتە لەیەك سەعاتدا ١٤٤٠٠ دۆلار و لەیەك ڕۆژی تـەواودا ٣٤٥٦٠٠ دۆلار و لەیەك مانگدا ١٠٣٦٨٠٠٠ دۆلار و لەیەك ساڵدا ١٢٤٤١٦٠٠٠ دۆلار!

بیڵ گەیتس ئەوەندە دەوڵەمەندە کە لەسامانەکەی هەر مرۆڤێکی سەر ئەم زەویە ١٥ دۆلاری بەردەکەوێت ئەگەر بیبەخشێت و هێشتا ٥ ملیۆن دۆلار بۆ خۆی دەمێنێتەوە. کاتێك بیل گەیتس لەتەمەنی هەرزەکاریدا زۆر خولیای یارییە ئەلکترۆنیەکان بووە و حەزی لێکردوون، بەرنامە ڕێژێکی لێهاتوو و سەرکەوتوو بوو، ڕۆژێك هاوڕێیەکی دێت بۆ لای وێنەی ئامێرێکی دەخاتە بەردەم و وا بیریان دەکردەوە کە لەدوا ڕۆژدا کۆمپیوتەر بەفراوانی بڵاو دەبێتەوە، بۆیە بیریان دەکردەوە لەداهێنانی بەرنامەیەك بۆ کۆمپیوتەر کە وەك زمانێك بێت بۆ کۆمپیوتەرەکە و بەکارهێنەری بتوانێت بەئاسانی بەکاری بێنێت، بیرەکەی پێشکەش بەکۆمپانیایەکی گەیاندن کرد و ئەوانیش داوایان لێکرد کە بەرنامەکە ئامادە بکات.

بێئەوەی بێڵ هیچ بیرۆکەیەکی لابێت دەربارەی بەرنامەکە داوای لەزانکۆ کرد کە یارمەتی بدات و ژووری کۆمپیوتەری ئەو کاتەی بخاتە بەردەست، زانکۆش بەوە ڕازی بوو، ئەو دەستی بەکار کرد، ڕۆژانە زیاد لە٢٠ سەعات کاری دەکرد تا توانی پڕۆژەی زمانی بەیسك ئامادە بکات. پاشان بێل بووە فەرمانبەر لەو کۆمپانیایە و ئینجا کۆمپانیایەکی تایبەت بەخۆی دانا لەگەڵ هاوڕێکەی ستیڤ پەلمەر کە بووە جێگری لەو کۆمپانیایەدا.

هانا

چۆنێتی دابەزاندن و ئیشکردنی بەرنامەی Norton Antivirus 2011

دیلان فەرەیدون

ئەم بەرنامەیە یەکێکە لەبەرنامە زۆر باش و سەرکەوتووەکان کە توانیوێتی سەرنجی بەکارهێنەرەکان بەلای خۆیدا ڕابکێشێت بەهۆی ئاسان بەکارهێنان و ئەو خەسڵەتانەوە کە ناوەڕۆکی ئەم بەرنامەیە لەخۆی دەگرێت، هەروەها کۆمپانیا گەورە گەورەکانی جیهان بەیەکەم بەکارهێنەری ئەم دژە ڤایرۆسە دادەنرێن، لەوانە yahoo کە ئەگەر ئیمەیڵکمان بۆ بێت و ئەتاچ کرابێت واتە وێنەیەك یا فایلێکی پێوە لکابێت ئەوا یەکسەر بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیك و سیستماتیك لەلایەن yahoo سکان دەکرێت و لەبێژنگ دەدرێت، هەروەك لەوێنەکەدا دیارە

کەواتە گرنگی ئەم دژە ڤایرۆسە ئەگەر تەنیا yahoo بەکاری بێنێت ئەوا ئەوەندە بەسە بۆ تێرامانی ئێمە و گرنگی پێدانی، بەکارهێنانی ئەو بەڕێزانەی کە لەئینتەرنێتەوە خوازیاری بەرنامە ، ڤیدیۆ، ڕەسم،... یان هەرشتێك دابەزێنن (داونلۆد) بکەن، ئەوا ئەم بەرنامەیە ڕاستەوخۆ دەست بەکاردەکات و یارمەتیدەر دەبێت بۆ لەناوبردنی ڤایرۆسەکان.

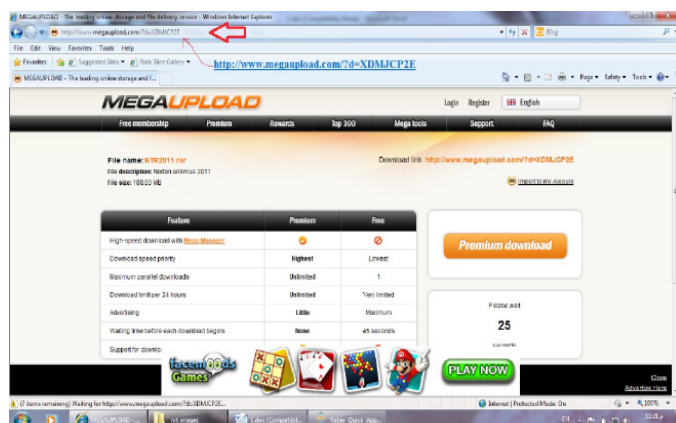
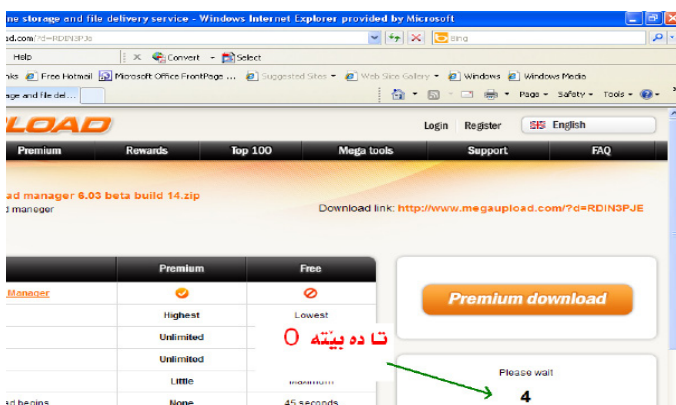
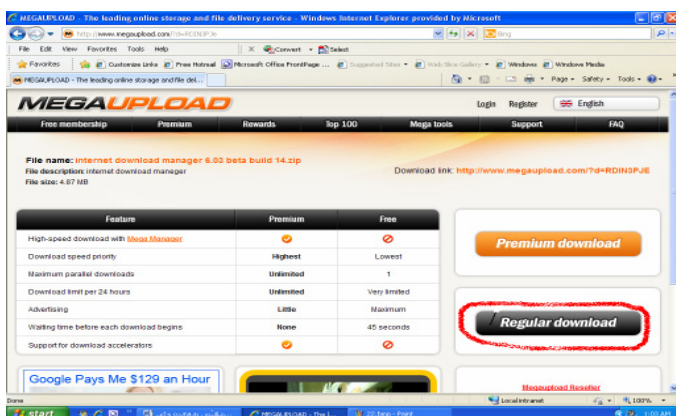
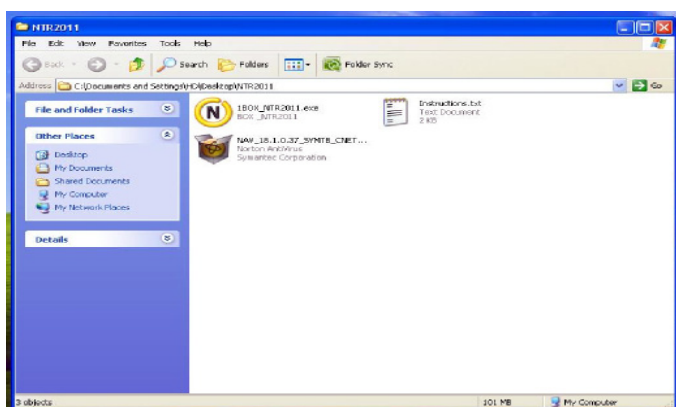
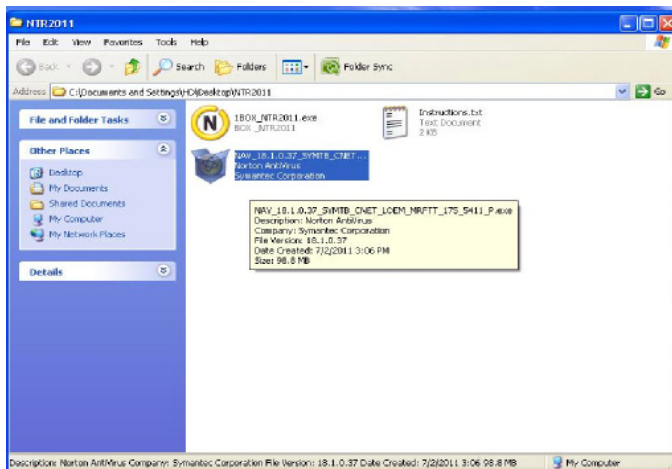
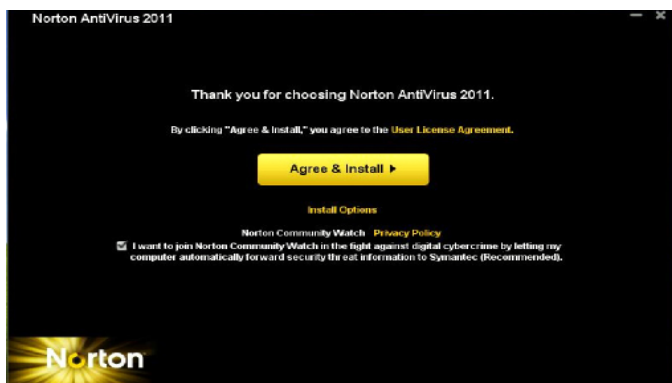
سوودەکانی

هەربەناوەکەیدا دیارە کە کار لەسەر ڤایرۆس دەکات و هەوڵی لابردنی ڤایرۆس و ترۆجان و بەربەستکردنی هەندێك لەهەوڵەکانی دزەکردنی زانیاری (هاك) دەکات.

سەرنج:

ئەم بەرنامەیە بۆماوەی تەنیا ٣٠ ڕۆژ کاردەکات پاشان داوای کلیلی بەرنامە دەکات، لەم بابەتەماندا بەرنامەکە وا لێدەکەین کە دوای مانگێك ٣٠ ڕۆژ دووبارە کار بکاتەوە بێئەوەی کلیلمان هەبێت. هەروەها تا ١٦٥ی دیکە واتە بۆ ماوەی ٥ مانگ و نیو، کەواتە باشترین دژە ڤایرۆسمان بەئاسانی دەست دەکەوێت بۆ ماوەی ١٩٥ ڕۆژ کە نزیکەی ٦ مانگ و نیو دەبێت.

هەنگاوەکان

١)سەردانی ئەم ماڵپەرە بکە
http://www.megaupload.com/?d=XDMJCP2E

٢) لەخانەی خوار Premium downloa چاوەڕێ
بکە تا ٤٥ دەبێتە.
پاشان کلیك لەسەر Regular download بکە

٣) فایلێکی زیپ zip file دێتە بەرچاو بەناونیشانی
NTR2011.rar
لەپاش دابەزاندنی لەسەر کۆمپیوتەرەکەت ئەم فایلە زیپ
بەدەبڵ کلیك بیکەوە، دەبینین کە لەسێ بەش پێکهاتووە
(یان سێ دانەی تێدایە وەك لەوێنەکەدا دیارە

٤) دەبڵ کلیك لەسەر NAV_18.1.0.37_SYMTB_CNET_LOEM_MRFTT_175_5411_P.exe) بکە (واتە با run بێت. وەك لەوێنەکەدا دیارە

٥) پاشان دایلۆگ بۆکسێك دێت، کلیك لەسەر Agree & Install بکە.

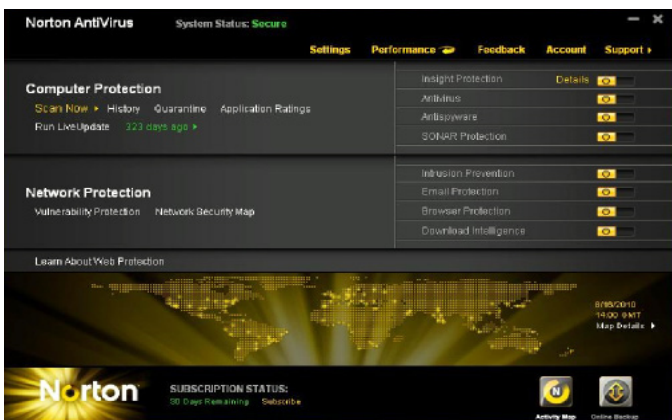
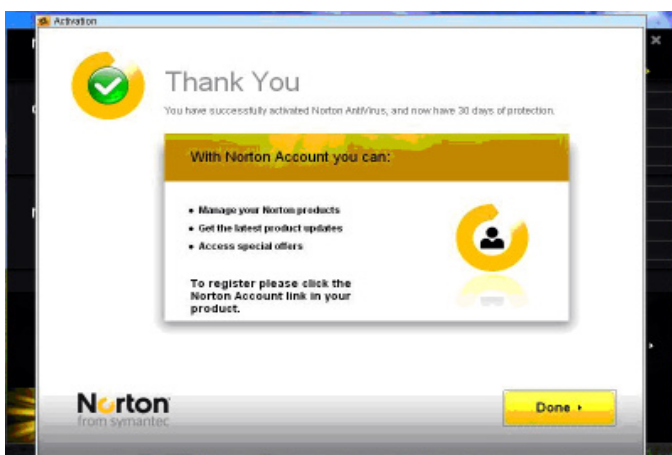
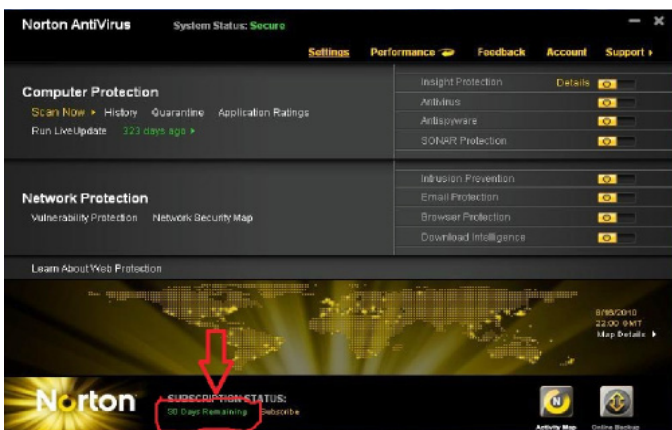
٦) پاشان چاوەڕێ دەکەین تا ١٠٠٪ تەواو دەبێت، وەك لەوێنەکەدا دیارە

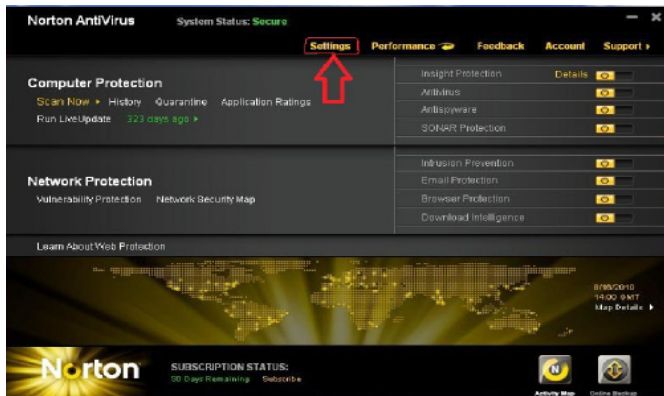
٧) پاشان دایلۆگ بۆکسێکی دیکە دێت، کلیك لەسەر Explore بکە

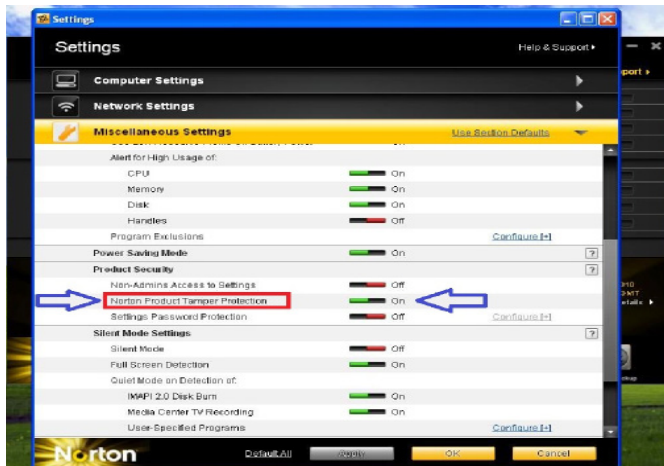
٨) پاشان دایلۆگ بۆکسێکی دیکە دێت، کلیك لەسەر Done بکە.

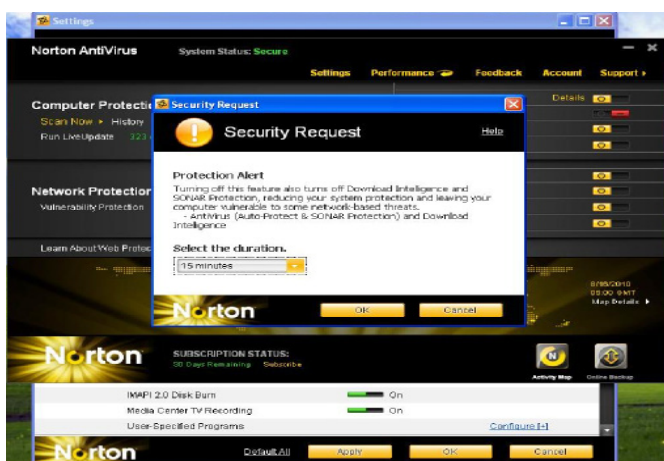
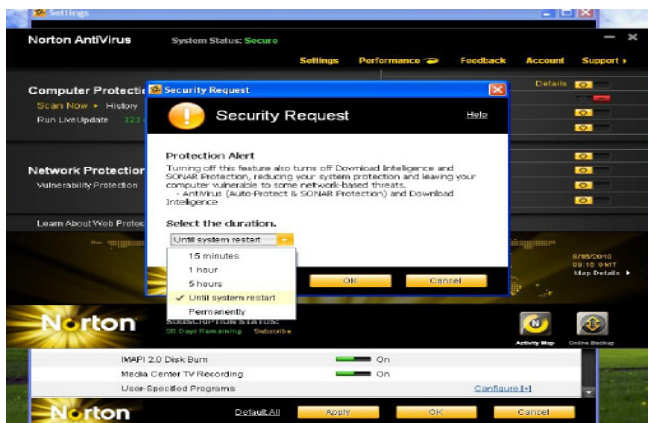
تێبینی:

باشتر وایە لەکاتی دابەزاندنی ئەم بەرنامەیەدا ڕەبتمان لەگەڵ ئینتەرنێتدا نەبێت، واتە تا داونلۆدی دەکەین دواتر کۆنێکتمان نەمێنێ لەگەڵ ئینتەرنێتدا.

٩) پاشان دەبینین کە بەرنامەکە دادەبەزێت و ئەم ویندوزەمان پیشان دەدات

١٠) ئەگەر تێبینی بکەین لەبەشی خوارەوەی لای چەپ نوسراوە ٣٠ Days Remaining واتە تا ٣٠ ڕۆژ کاردەکات و ڕۆژانە کەم دەبێتەوە .

تێبینی: ئەگەر ویستمان ئەوا ئەم ٣٠ ڕۆژە بەردەوام دەبین و واز لەبەرنامەکە دەهێنین تا نزیکەی ٢٩ ڕۆژ دواتر ماوەکەی درێژ دەکەینەوە

هەنگاوەکانی دریژکردنەوەی
Norton Antivirus 2011 بۆ ١٦٥ی دیکە.
١)پێش هەموو کارێك پێویستە بچینە سەر setting
کە لەبەشی سەرەوەی واجیهەی بەرنامەکەدایە

٢)پاشان دەچینە سەر Miscellaneous
setting کە لەبەشی خوارەوەدایە وەك لەوێنەکەدا
دیارە

٣)پاشان دایلۆگ بۆکسێکی دیکە دێت و
دەگەڕێین بەدوای Norton Product Tamper
Protection و دەبینین on
و دەیگۆڕین بە off وەك لەوێنەکەدا دیارە

٤)پاشان دایلۆگ بۆکسێکی دیکە دێت وەك
لەوێنەکەدا دیارە

٥)پاشان until system restart هەڵبژێرە و ok بکە

٦)پاشان لەناو ئەو فۆڵدەرەی کە دامان بەزاند و سێ فایلی تیادا بوو (بگەڕێوە بۆ خاڵی ٤ و وێنەکەی ژێری سەرەتا)، و، کلیك لەسەر 1BOX_NRT2011.exe بکە واتە با run بێت.

٧)دەبینین دایلۆگ بۆکسێك دێت و کلیك لەسەر INSTALL بکە.

٨)پاشان خۆی restart دەکات، ئەگەر نەیکرد ئەوا خۆتان restart بکەن.

٩)دەبینین ٣٠ رۆژ گۆڕاوە بۆ ١٦٥ رۆژ .

ئێستا بەرنامەکەمان تەواو دابەزیوەو هیچ کێشەیەکی نییە.

تێبینی:

١)لەگەڵ هەر فۆرمات کردنێکدا ئەم دژە ڤایرۆسەش وەك هەموو بەرنامەیەکی دیکە دەڕوات، بەڵام لەگەڵ دووبارە دابەزاندنەوەدا بەهەمان شێوەی خاڵی یەکەم دەست دەکەینەوە بەدابەزاندنەوەی و) کەواتە ئەگەر دوای ٦ مانگ فۆرمات بکەین ئەوا دەتوانیت بۆ ماوەی ساڵێك باشترین دژەڤایرۆس بەکار بێنین.

٢)ئەگەر دژەڤایرۆسی دیکەت هەیە و خوازیاری ئەم دژە ڤایرۆسەیت ئەوا دەبێت ئەوی دیکە لابدەیت.

٣)زۆر جار دەبیسترێت ئەم دژە ڤایرۆسە قورسە بۆ کۆمپیوتەر، بەڵام دڵنیابن توانای کۆمپیوتەر و ئەو لابتۆپانەی کە ئێستا هەن زۆر زیاترن لەکارپێکردنی دەیان بەرنامەی دژە ڤایرۆسی نۆرتن.

٤)باشتر وایە لەپاش فۆرمات دابەزێنرێت، یان لەسەر کۆمپیوتەرێك دابەزێنرێت کە ڤایرۆسی نەبێت، چونکە ئەگەر ڤایرۆسی هەبێت ئەوا داتاکانت یان کارەکانی بەباشی ناکات.

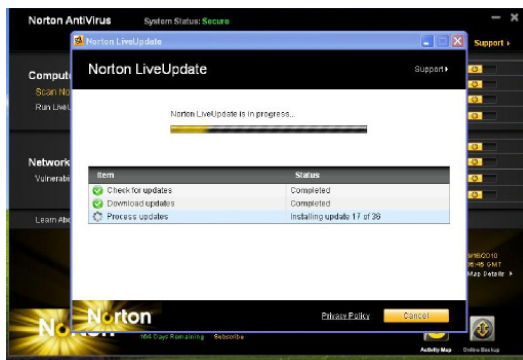
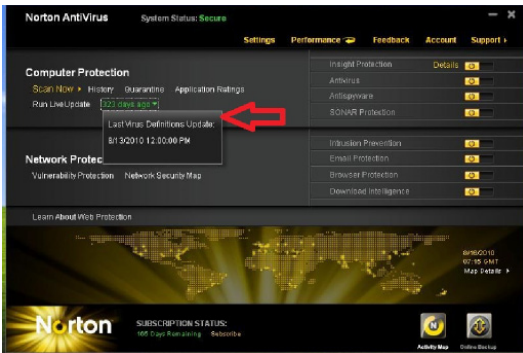
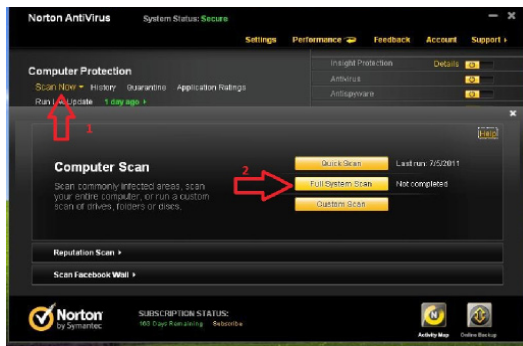
٥)لەپاش up date کردن ئەوا full system scan بکە، کە لەخوارەوەدا بەچەند هەنگاوێك ڕوونی دەکەینەوە

هەنگاوەکانی up dateکردن

a)ڕەبتی ئینتەرنێت

b)لەتەنیشت Run Live Up date دەبینین نوسراوە چەند ڕۆژێکە نوێ نەکراوەتەوە بۆنموونە ٣٢٣ ڕۆژ لای من نوسراوە وەك لەوێنەکەدا دیارە

c)پاشان دایلۆگ بۆکسێك دێت و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیك هەر سێ بەشەکە update دەکات.

تێبینی:

ئەم up date تەنیا یەك جارە لەپاش دابەزاندن و پێویستە خەتی ئینتەرنێت باش بێت، هەروەها کاتێکی باشیش دەبات بۆیە دەبێت چاوەڕێ بکەین.

چۆنێتی بەکارهێنانی

١)یەکەم جار بچۆ سەر scan now و کلیك بکە.

٢)پاشان Run Full System Scan بکە و چاوەڕێ بکە تا سکان دەکات.

٣) هەر کاتێك فلاشت flash لەکۆمپیوتەرەکەت دا ئەوا پێش کردنەوەی بچۆ سەر فلاشەکەو کلیکی ڕاستی لەسەر بکە.

٤) لەکاتی گرتنی ڤایرۆسدا خۆی دەست دەکات بەچارەسەرکردنی، بەڵام ئەگەر ڤایرۆسەکە زۆر بەتوانا بوو یان تازەبوو ئەوا کاتێکی تۆزێك زۆری دەوێت، و زۆرجار داوای restart دەکات.

تکایە ئەم بەرنامەیە هەرکات داوای restart ی کرد گوێی پێبدەو restart ی بکە چونکە ئەگەر وانەکەین ئەوا ڤایرۆسەکە چارەسەر ناکات و دێتە ناو کۆمپیوتەرەکەمان.

تکایە خاڵی ٣ و ٤ی چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم دژە ڤایرۆسە بەجوانی جێ بەجێ بکە

ناردنی فایلێکی چەند گێگابایتی لە ڕێگەی ئیمەیڵەوە

ئامادەکردنی:کاروان مەهدی

بەدڵنیاییەوە ئەو کەسانەی لەڕێی ئیمەیڵەوە زانیاری لەنێوان هاوڕێکانیاندا ئاڵوگۆڕ دەکەن یەکێك لەو کێشانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە ئەوەیە ئەگەر ئەو زانیاریەی دەیانەوێت لەڕێی ئیمەیڵەوە بینێرن بۆ بەرامبەرەکەیان چەند مێگابایتێکی کەمیش بێت ناتوانن لەبەرئەوەی ئیمەیڵ توانای ناردنی فایلی قەبارە کیلۆبایت یان کەمێك زیاتری هەیە بەشێوەیەکی چالاك نەك فایلی قەبارە مێگابایت یان گێگابیتی.

بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە دەتوانیت سەرنج لەم بابەتەیە بدەیت لەم ڕێگەیە نوێیەدا پێویستمان بەبەرنامەیەکی زۆر بچووك هەیە ئەویش بەرنامەی WinCut 1.0 ئەم بەرنامەیە کە جێبەجێی دەکەیت و دەکرێتەوە ڕووکارێکی ئێجگار سادەی هەیە، بەڵام کارێکی زۆر گەورە بەئەنجام دەگەیەنێت بەپێچەوانەی ڕووکار و قەبارەکەیەوە.

وێنەی ژمارە(١)

دەتوانیت فایلێکی چەند گێگابایت بەهۆی ئەم بەرنامەیەوە دابەش بکەیت بۆ چەندان فایلی قەبارە بچووک (قەبارە کیلۆبایتی)

دەستپێکی کردارەکە سەرەتا بەرنامەکە بکەرەوە دەبینیت رووکارێکی بچووکی هەیە ئەو فایلە چەند گێگابایتەی کە دەتەویت لەرێی ئیمەیلەوە بینێری رایبکێشە ناو بەرنامەکە.

بۆ نموونە من فایلێکی ڤیدیۆی قەبارە ١،٧٨ گێگابایتیم راکێشاوەتە ناو بەرنامەکە و لەبەشی سەرەوەی بەرنامەکە شوێنی پاشەکەوتبوون فایلە دابەشبووەکانم دیاری کردووە.

وێنەی ژمارە(٢)

دەتوانیت خۆت قەبارەی فایلە دابەشبووەکانیش دیاری نەکەیت،

بەڵام من لێرەدا قەبارەی هەر فایلێکی دابەشبووم بە٤٤داناوە، لەپاش تەواوبوون دابەشبوونی فایلە قەبارە ١،٧٨ گێگابیتیەکە دەتوانیت شوێن پاشەکەوت بوونی فایلە دابەشبووەکان ببینیت کە سەدان فایلی تیادایە.

وێنەی ژمارە(٣)

تایبەتمەندیەکی دیکەی ئەم بەرنامەیە ئەوەیە کە خێرایەکی ئێجگار زۆری هەیە لەدابەشکردنی فایلە قەبارە گێگابیتیەکە لەتوانایدایە فایلێکی ١٠٠ مێگابایت لەماوەی کەمتر لە٥چرکەدا دابەش بکات بۆ دەیان فایلی قەبارە بچووك.

بەڵام ئەم بەرنامەیە هەستیاریەکی زۆری بەرامبەر بەڤایرۆس هەیە بەجۆرێك لەکاتی بوونی ڤایرۆس یان هەر کێشەیەکی دیکەی کۆمپیوتەرەکەت هەڵەیەك نیشاندەدا بەواتایەکی دیکە کارەکەت سەرکەوتوو نابێت .

وێنەی ژمارە(٤)

بۆ سەرلەنوێ دروستکردنەوەی فایلە قەبارە گێگابیتیەکە لەدوای

ناردنی بۆ کەسی بەرامبەر پێویستە کەسی بەرامبەر ئەم بەرنامەیەی هەبێت.

پاشان لەرێی ماوسەوە و هاوشێوەیەی سەرەتای کارەکە بەپێچەوانەوە فۆڵدەری فایلە دابەشبووەکان رابکێشە ناو بەرنامەکە بەمشێوەیە سەرجەم فایلەکان یەکدەگرنەوەو فایلەکەی سەرەتا دروست دەکەنەوە.

Karwan_Mhd@yahoo.com

هەوكردنی درمی بۆرێچكەكانی هەوا

د. فەرەیدون عەبدولستار×

لەڕووی ئابوورییەوە سامانی پەلەوەر بەسامانێکی گرنگ دادەنرێت لەوڵاتدا لەبەرئەوە پیشەسازی پەلەوەر گەشەکردنێکی لەبەرچاوی بەخۆوە بینیوە لەکوردستان کە بێگومان ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی تارادەیەکی باش گۆشتی سپی لەبازاڕەکانی کوردستان بەئاسانی دەست بکەوێت و هاوڵاتییان سوودی لێوەربگرن، چونکە لەم ساڵانەی دواییدا خەڵکی زیاتر ڕوو لەخواردنی گۆشتی سپی دەکەن بەبەراوورد لەگەڵ گۆشتی سوور، ئەمەش بێگومان لەبەرئەوەی زۆر خواردنی گۆشتی سوور لەلایەن ئادەمیزادەوە کێشەی تەندروستی زۆریان بۆ دروست دەکات لەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش و ڕەقبوونی دەمارەکانی خوێن و نەخۆشی دەردەشا.

لەبەرئەوە چالاککردنی بواری پیشەسازی پەلەوەر لەکوردستاندا بەکارێکی ستراتیژی دەزانرێت و پێویستە دام و دەزگا پەیوەندیدارەکان لەحکومەتی هەرێمی کوردستان زیاتر پشتگیری لەم بوارە بکەن بەچارەسەرکردنی کێشەکانییان لەگشت ڕوویەکەوە بەتایبەتی دابین کردنی دەرمان و ڤاکسینی پێویست بەمەبەستی سنووردانان بۆ ئەو دەردو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی کۆسپێك لەبەردەم پێشکەوتنی پیشەسازی پەلەوەردا.

نەخۆشی هەوکردنی درمی بۆڕیچکەکانی هەوا لەو نەخۆشییانەیە زیانی گەورە بەپەلەوەر دەگەیەنێت بەپێی سەرچاوەکانی دام و دەزگاکانی ڤێتێرنەری لەم چەند ساڵەی دواییدا گەلێك زیانی گەیاندووە بەپڕۆژەکانی بەخێوکردنی مریشك لەکوردستاندا و لەلایەن پسپۆڕانی بوارەکەشەوە گەلێك توێژینەوەی زانستی ئەنجامدراوە بەتایبەتی لەکۆلێژی پزیشکی ڤێتیرینەری لەزانکۆی سلێمانی لەلایەن د. مەریوان قادر ڕەشید لەساڵی ٢٠١١ کە دبلۆمنامەکەی لەبارەی نەخۆشی هەوکردنی درمی بۆڕیچکەکانی هەواوە بوو.

هەوکردنی بۆڕیچکەکانی هەوا Infection Bronchitis یەکێکە لەو نەخۆشییە ڤایرۆسییە زیانبەخشانەی کە زیانێکی کوشندە بەمریشك دەگەیەنێت بەشێوەیەك کە خاوەن پڕۆژەکانی مریشك بەشێوەیەکی گشتی بەدەستییەوە دەناڵێنن بەوەی لەڕووی ئابوورییەوە زەبری کوشندەیان بەردەکەوێت.

نەخۆشی هەوکردنی بۆڕیچکەکان نەخۆشییەکی ڤایرەسی توندوتیژە کە تایبەتە بەکۆئەندامی هەناسەدانی مریشك کە دەبێتەهۆی پەکخستنی پرۆسەی هەناسەدان و هەناسەوەرگرتن و لەڕووی ئابووریشەوە نەخۆشییەکە بایەخی خۆی هەیە، چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی مریشکەکان و دابەزینی بەرهەم هێنانی هێلکە لەمریشکی هێلکەکەردا و هەروەها کاریگەری خراپیشی هەیە لەسەر کوالێتی هێلکەکان.

لەسەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری بەنەخۆشییەکە دەوترێت Avian Infectious Bronchitis بەپێی سەرچاوە پزیشکییەکان نەخۆشی هەوکردنی بۆڕیچکەکان لەمریشکدا بەهیچ شێوەیەك ناگوێزرێتەوە بۆ ئادەمیزاد واتە خۆشبەختانە هیچ زیانێك بەتەندروستی گشتی ناگەیەنێت.

نەخۆشییەکە بۆ یەکەم جار لەمێژوودا لەساڵی ١٩٣٠ لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەباکوری داکۆتا تێبینی کرا لەئەنجامدا دەست نیشانکرا، لەسەرەتادا لەمریشکی تەمەن بچووکدا و لەدواییدا دەرکەوت تووشی مریشکی پێگەیشتوو دەبێت و هەروەها بەرهەمی مریشکی هێلکەکەریش دێنێتە خوارەوە کە ئەم دیاردەیەش لەلایەن پزیشکانی ڤێتێرنەری و لەساڵی ١٩٤٠ دەست نیشانکرا.

نەخۆشی هەورکردنی بۆڕیچکەکان لەگشت وڵاتانی جیهان بڵاوە و تووشی زۆربەی باڵندەکان دەبێت و بەپێی سەرچاوەکان مریشك بەگشت تەمەنەکانییەوە زۆر هەستیارە بۆ ڤایرەسی نەخۆشییەکە و بەشێوەیەکی سروشتی تووشی دەبێت و مریشکە تەمەن بچووکەکان زیاتر بەدەستی ڤایرەسی نەخۆشییەکەوە دەناڵێنن بەبەراورد لەگەڵ مریشکە تەمەن گەورەکان.

ڤایرەسی نەخۆشییەکە زۆر بەخێرایی لەنێو هۆڵەکانی بەخێوکردنی مریشکدا بڵاو دەبێتەوە ئەمەش ڕوودەدات لەڕێی هاتوچۆی کرێکار و هەروەها گواستنەوەی کەلوپەلی ناو هۆڵەکانەوە لەهۆڵێکەوە بۆ یەکێکی دیکە یان لەپڕۆژەیەکەوە بۆ ئەوی دی،

نەخۆشی هەورکردنی بۆڕیچکەکان لەگشت وڵاتانی جیهان بڵاوە و تووشی زۆربەی باڵندەکان دەبێت و بەپێی سەرچاوەکان مریشك بەگشت تەمەنەکانییەوە زۆر هەستیارە بۆ ڤایرەسی نەخۆشییەکە و بەشێوەیەکی سروشتی تووشی دەبێت و مریشکە تەمەن بچووکەکان زیاتر بەدەستی ڤایرەسی نەخۆشییەکەوە دەناڵێنن بەبەراورد لەگەڵ مریشکە تەمەن گەورەکان

هەروەها ئالف و ئاوی تووشبوو بەڤایرۆسی نەخۆشییەکە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەگواستنەوەی نەخۆشییەکە و هەروەها بەهۆی هەواو ڕەشەبایشەوە دەگویزریتەوە.

هۆکاری نەخۆشییەکە

هۆکاری نەخۆشی هەوکردنی درمی بۆریچکەکان دەگەڕیتەوە بۆ ڤایرەسێك کە لەخێزانی Coronaviridae یە لەجۆری CoronA Virus، کە بەشێوەیەکی گشتی شێوەیەکی خڕی هەیە و لەسێ جۆری سەرەکی پرۆتین پێکهاتووە، ڤایرۆسەکە ئارەزووی دابەشبوونی هەیە لەشانەکانی ئەندامەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و هەرس و گورچیلەکان و جۆگەلەی هێلکەدان.

ڤایرەسەکە بەبەردەوامی دەردەدرێتە دەرەوەی لەشی باڵندەی تووشبوو بەهۆی دەردراوی هەناسەوە لەڕێی دەم و لووتەوە و هەروەها لەڕێی ڕیقنەوە کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی پیسبوونی ژینگە لەئاووهەوا و خۆراك و هەروەها کەلوپەلی بەکارهێنراو لەهۆڵەکانی بەخێوکردنی مریشکدا کە ئەمەش بەسەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دادەنرێت.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە

نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی بۆریچکەکان لەمریشکدا پەیوەندی بەزۆر هۆکارەوە هەیە کە ڕۆڵییان هەیە لەچۆنیەتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە لەوانەش:

توندوتیژی جۆری ڤایرەسەکە، تەمەنی باڵندەی تووشبوو، ئاستی بەرگری لەلەشی باڵندەی تووشبوو، بوونی هۆکارە ماندووکەرەکان لەژینگەی باڵندەکاندا وەك کەش و هەوایەکی زۆ سارد، ڕادەی تووشبوون بەمیکرۆبە لاوەکییەکان، هەروەها ئاستی بەکارهێنانی ئالف لەلایەن باڵندەکانەوە.

مریشك لەو باڵندانەیە کە زۆر هەسیارە بۆ ڤایرەسی نەخۆشییەکەونیشانەکانی بەشێوەیەکی گشتی زیاتر لەمریشکدا دەردەکەوێت، ماوەی تووشبوون تا دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی ١٨-٣٦ سەعات دەخایەنێت کە ئەمەش بەندە بەبڕی ئەو ڤایرەسەی چۆتە لەشی باڵندەکەوە و هەروەها ئەو ڕێگەیەی کە بەهۆیەوە باڵندەکە تووشی نەخۆشییەکە بووە.

نەخۆشی هەوکردنی بۆریچکەکان نەخۆشییەکی ڤایرەسی توندوتیژە کە تایبەتە بەکۆئەندامی هەناسەدانی مریشك کە دەبێتەهۆی پەکخستنی پڕۆسەی هەناسەدان و هەناسەوەرگرتن و لەڕووی ئابووریشەوە نەخۆشییەکە بایەخی خۆی هەیە

ڕادەی تووشبوون لەنێو مریشکەکاندا دەگاتە ١٠٠٪ واتە گشت مریشکەکانی هۆڵەکە تووشی ڤایرۆسەکە دەبن و ڕادەی لەناوچوون دەگۆڕێت لەپڕۆژەیەکەوە بۆ ئەوی دیکە.

نەخۆشییەکە تایبەتە بەکۆئەندامی هەناسەدان لەبەرئەوە پڕۆسەی هەناسەدان و هەناسە وەرگرتن لەکار دەکەوێت و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی قرخە قرخ و کۆکە و پژمە و دەم کردنەوە لەلایەن باڵندەی تووشبووەوە.

لوت و چاوی باڵندەی تووشبوو ئاو دەکات و گیرفانەکانی لووتی هەودەکەن بەمەش دەم و چاویان دەئاوسێت.

باڵندەی تووشبوو بێ هێز و لاواز دەردەکەوێت و زیاتر کۆدەبنەوە لەنزیك ئامێری گەرم کەرەوەکان لەهۆڵەکاندا، چونکە هەست بەسەرما دەکەن.

ڕادەی بەکارهێنانی ئالف لەلایەن مریشکەکانەوە زۆر کەم دەبێتەوە لەهۆڵەکاندا و لەئەنجامدا تێبینی دابەزینی کێشییان دەکرێت و گەورە نابن، هەروەها لەپڕۆژەکانی بەخێوکردنی مریشکی هێلکەکەردا نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی دابەزینی بەرهەم هێنانی هێلکە بەڕێژەی ٥-٥٠٪ و هەروەها کاردەکاتەسەر کوالێتی هێلکەکان بەوەی شێوەکەی تێکدەچێت و توێکڵەکەی نەرم دەبێت و لەناوەوەی هێلکەکەشدا ئەلبۆمینەکەی ئاوی دەردەکەوێت ئاستی هەڵهێنانی دێتەخوارەوە.

لەکاتی تووشبوونی باڵندە بەڤایرەسی جۆری تایبەت بەگورچیلەکانNephropathogenic Strain کە دەبێتە هۆی هەوکردنی گورچیلەکان بەمەش ڕادەی لەناوچوون لەنێو مریشکە تەمەن بچووکە تووشبووەکاندا بەرز دەبێتەوە و دەگاتە زیاتر ٦٠٪.

لەو گۆڕانکارییانەی کە لەدوای توێکاری مریشکی لەناوچوون دەبینرێت بریتییە لەکۆبوونەوەی دەردراوێکی شلی زۆر لەبۆری و بۆریچکەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، هەروەها دیواری کیسە هەواییەکان هەو دەکەن و ئەستور دەبن و گورچیلەکان قەبارەیان گەورە دەبێت.

دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە

بەشێوەیەکی گشتی دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە بەندە بەسێ فاکتەرەوە: نیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە، گۆڕانکارییەکانی دوای لەناوچوونی باڵندەکە و پشکنینە تاقیگەییەکان.

زۆر لەنیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی بۆریچکەکان هاوبەشن لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشی دیکە کە تووشی کۆئەندامی هەناسەدانی مریشك دەبن لەوانەش: نەخۆشی نیوکاسل، نەخۆشی قورگ و بۆرییە هەواییەکان، نەخۆشی کۆڕاینزا.

بێگومان ئەمەش وا دەکات دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە بەهۆی نیشانەکانەوە کارێکی ئاسان نەبێت و پێویستە پشکنینە تاقیگەییەکان ئەنجام بدرێت لەوانەش: PCR, ELIsa

چارەسەر و کۆنترۆڵ

تا ئێستا هیچ چارەسەرێکی تایبەتمەندی بۆ لەناوبردنی ڤایرەسەکە نەدۆزراوەتەوە، بەڵام دەرکەوتووە بەرەچاوکردنی هەندێك هەنگاو دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی زیانەکانی نەخۆشی هەوکردنی بۆریچکەکان لەپڕۆژەکانی بەخێوکردنی مریشکدا لەوانەش:

- بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی هۆڵەکانی بەخێوکردنی مریشك لەکاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بەمەش لەسەرما دەیانپارێزێت.

- ژمارەی مریشکەکان کەم بکرێتەوە لەهۆڵەکاندا بەوەی ڕەچاوی ڕووبەری هۆڵەکان بکرێت.
هەوڵدان بۆ چاککردنی باری بەڕێوەبردنی هۆڵەکان لەهەموو ڕوویەکەوە بەشێوەیەك کارناکاتەسەر بەکارهێنانی ئالف لەلایەن مریشکەکانەوە ئەمەش بێگومان لەبەرئەوەی کارنەکاتە سەر کێشیان.
- بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك لەژێر سەرپەرشتی پزیشکانی ڤێتێرنەری بەمەبەستی کەم کردنەوەی کاریگەری میکرۆبە لاوەکییەکان و لەئەنجامدا کەمکردنەوەی ڕادەی لەناوچوون.
بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە پێویستە پرۆسەی کوتان ئەنجام بدرێت لەهۆڵەکانی بەخێو کردنی مریشکدا بەپێی پرۆگرامێکی زانستی و لەژێر سەرپەرشتی پزیشکانی ڤێتیرنەری شارەزا.
بەپێی سەرچاوە زانستییەکان دەرکەوتووە پرۆسەی کوتان سەرکەوتوو دەبێت لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەو ڤاکسینانەی کە ئەو جۆرە ڤایرەسەی تێدا بێت کە لەکێڵگەکانی بەخێو کردنی شار و شارۆچکەکانی کوردستاندا بلاوە و هەیە نەك لەو جۆرە دروستکرابێت کە لەولاتانی دیکەدا بوونیان هەیە، چونکە ئەو جۆرە بەرگرییەی کە لەلەشی مریشکەکەدا بەرهەم دێت دەتوانێت پارێزگاری لەو نەخۆشییە بکات کە لەکوردستاندا هەیە.

سەرچاوەکان:

1-Rasheed, M,K., (2011). Investigation of Infectious Bronchitis virus in Broiler farms in Sulaimani Province. High Diploma. College of Veternary Medicine, Sulaimani Universty.
2- Calnek, B.W., (1997). Diseases of Poultry. 10th edition. USA.

***کۆلێژی ڤێتیرنەری**
زانکۆی سلێمانی

قەلەباچکە باڵندەیەکی زیرەکە

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمەریکی قەلەباچکە میمۆریەکی زۆر بەهێزی هەیەو دەتوانێت ئەو کەسە بناسێتەوە کە هەڕەشەیە لەسەر ژیانی و خۆی لێدەپارێزێت، بەپێی سایتی دیسکەڤەری نیوز-ی ئەمەریکی توێژەرەوەکان لەزانکۆی واشتن تێبینیان کردووە کە قەلەباچکە دەتوانێت جیاوازی بکات لەنێوان دەموچاوی هاوڕێ و دوژمندا و خۆی لەمەی دووایی دەپارێزێت، هەروەها بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو باڵندانە ئەوەندە زیرەکن هەروەك شەمبانزی کە تا ماوەی بەلای کەمەوە ٥ ساڵ کەسەکان دەناسنەوە و لەبیریان ناچێتەوە. بەپێی وتەی بەرپرسی توێژینەوەکە ئەو باڵندە ٥ ساڵ و زیاتریش کەسەکانی لەبیر دەمێنێت و بەدرێژایی زۆربەی ژیانی لەبیری ناچێت کە تەمەنیان لەسەروو ١٥ ساڵەوەیە. توێژەرەوەکان تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەو باڵندەیە کردووە بەنیشاندانی دەموچاوێکی دەمامکداری ترسناك و بینویانە چۆن ڕادەکات پاش ٥ ساڵ هەمان کرداریان دووبارە کردەوە و هەمان ئەنجامیان بینیەوە!
لەلایەکی دیکەوە بەپێی تاقیکردنەوەکان دەرکەوتووە کە کۆتریش زیرەکیەکی بێوێنەی هەیە بەڕادەیەك دەزانێت کام دەستە خواردنی دەداتێ و کامە دەری دەکات! توێژەرەوە فەرەنسیەکان ئاماژەیان بەوە دا کە نزیکەی ٢٨ ملیۆن کۆتر لەئەورووپادا هەیە، بەزۆری لەشارەکاندا کۆبونەتەوە، چونکە گیانداری بخۆریان کەمترە و لەگەڵ مرۆڤدا دەژین و خواردنیش لەشارەکاندا زۆرترە.
توێژەرەوە فەرەنسییەکان لەتوێژینەوەکەیاندا باس لە١٠ تاقیکردنەوە دەکەن کە ئەنجامیان داوە، لەباخچەیەکی گشتیدا دوو کەس بەرەو کۆترەکان دەڕۆن یەکێکیان بێ لایەن و ئەوی دیکەیان ڕقاوی بووەو هەوڵی دەرکردنیانی داوە، بەلام کۆترەکان توانیویانە زیرەکانە هەردووکیان جیابکەنەوە کاتێك دووانەکە سەدریەکەی بەریان گۆڕیوەتەوە و ویستویانە خواردنیان بدەنی کۆترەکانیش بەپێی خۆیان وەلامیان داونەتەوە و لەڕقاویەکە دوور کەوتوونەتەوە و لەوی دیکەیان زیاتر نزیك بوونەتەوە! زاناکان دەڵێن کۆتر باڵدارێکی زۆر زیرەکەو زۆر بەخێرایی کەسەکان دەناسێتەوە.

و: لینا

chemistry **كيميا**

بەرهەمهێنانی گۆگرد لەکوردستاندا

ئامادەکردنی: قادری حاجی عەزیز

گۆگرد

کانزایەکی ڕەنگ زەردە و دەسووتێت و گڕێکی شین و بۆنێکی تیژی هەیە لەزۆر پیشەسازیدا لەکۆنەوە تا ئەمڕۆ بەکارهاتووە بەتایبەتی پیشەسازی باروت و شقارتە و داودەرمان و لاستیك، ئەم کانزایە گرنگییەکی تایبەتی خۆی هەیە و بەڕێژەی ٦٠٪ لەنێو بەرگە هەوادا هەیە هەزاران ساڵیش بەر لەئێستا بەکارهێنراوە، لەپێشدا یۆنانییەکان بۆ دوورخستنەوەی مێش و مەگەز بەکاریان هێناوە بەسووتاندنی لەنێو ماڵ و پەرستگاکانیاندا، هەروەها میسرییەکانیش بۆ لابردنی پەڵەی سەر پێست و ڕەنگ کردنی قوماش و سفت و سۆکردنی کەتان بەکاریان هێناوە، بەڵام ڕۆمانەکان یەکەم کەس بوون کە چەکی سوتێنەریان لێ دروست کردووە بەتێکەڵکردنی ئەو کانزایە لەگەڵ هەندێك کانزای دیکەدا وەك قیر و زفت و خوێ و کەتیرەی سروشتی، ئەو بوارانە کارێکی وای کرد کە نرخی ئەو کانزایە بەرز بێتەوە و زیاتر گرنگی پێبدرێت.

سیفەتەکانی ئەم کانزایە

گۆگرد کانزایەکی گرنگە هێماکەی S-ە کە لە Sulphur-ەوە وەرگیراوە، ژمارەی گەردیلەیی١٦-یەو پلەی توانەوەکەی ١١٥سلیزییەو لەپلەیەکی زۆر لەوە بەرزتر دێتەکوڵ، لەگەیاندنی کارەبادا سستە، توخمێکی سروشتییە سەرچاوەی زۆرە، ڕێژەیەکی زۆری گۆی زەوی لێ پێکهاتووە سێ شێوەی هەیە دووانییان کریستاڵین، بەڵام شێوەی سێیەمی کریستاڵی نییە و ڕەنگەکەی تاریکە، شێوە کریستاڵییەکانی ڕەنگییان زەردە.

شایانی باسە کە ئەو وڵاتانەی لەبواری پیشەسازیدا لەپێشەوەن بەڕادەیەکی بەرفراوان ئەم کانزایە بەکاردێنن.

مێژووی بەکارهێنانی لەپیشەسازیدا

گۆگرد لەبەریتانیادا لەساڵی ١٨٤٥دا بۆ پیشەسازی دەرمانی مێروو بەکارهێنراوە، دوای ئەوە لەوڵاتانی ئەوروپادا بۆ دروستکردنی ئەو خواردنەوانە بەکارهێنراوە کە نەشئەبەخشن، لەئەنجامی تاقیکردنەوەدا زانایان بۆیان دەرکەوت کە هاڕاوەی گۆگرد دەتوانێت ئەو ئافاتە لەناوبەرێت کە تووشی مێو دەبێت، لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاش چارلس کۆدێر توانی لەپیشەسازی لاستیکدا بەکاری بهێنێت بەگەرمکردنی لاستیکی سروشتی لەگەڵ گۆگرددا، لەئەنجامدا جۆرە لاستیکێك پەیدا دەبێت کە زۆر بەتوانا و بەرگەگرە، هەروەها لەدروستکردنی پەیینی کیمیاویدا ئێستاش بەکاردێت، لەهەر شوێنێکدا کارگەی پەینی کیمیاوی هەبێت هەر لەوێشدا ترشی گۆگرد ئامادەیە لەم سەردەمەی ئێمەشدا گۆگرد لەزۆر پیشەسازیدا بەکاردێت وەك پیشەسازی ترشەلۆکەکان، زاخ، پاڵاوتەکردنی نەوت، بۆیاخ، کاغەز و قەلاچۆکردنی مێروو.

لەکۆندا بۆ تۆکمەکردن و پەستانی ڕیسەمەنی لۆکە و خوری و کەتان بەکاریان هێناوە و لەگەڵ ڕۆنی کونجیدا تێکەڵیان کردووە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی پێست، لەگوندەکانیشدا گۆگردیان سووتاندووە بۆئەوەی مار و مێرووویان لێدوور بکەوێتەوە.

لەکاتێکدا کە جەنگی جیهانی یەکەم بەرپابوو پیشەسازی گۆگرد بەرتەسك بۆوە و لەئەنجامدا جۆرێك لەتەقەمەنی هاتە ئاراوە کە توانای تەقینەوەی هێجگار گەورە بوو کارەساتی زۆر گەورەی بەدوای خۆیدا هێنا هەروەها ڕێبازی نوێ هاتە ئاراوە بۆ بۆیاخ کردن و ڕەنگکردنی قوماش و ئامادەکردنی ئەو کانزایەش گۆڕانێکی زۆری بەسەردا هات و هەمە جۆری پاڵاوتە و ڕێگەی دەرهێنانی نوێوە جۆرێك لەگۆگردی پاك هاتە ئاراوە و بەرهەم هێنرا.

گۆگرد لەگەڕاوەکانی کوردستاندا

کەڵك وەرگرتن لەگۆگرد لەکوردستاندا خاوەنی مێژوویەکی دێرینە، چونکە لەزۆر شوێنی کوردستاندا نیشتەی ئەو کانزایە دەبینرێت بەتایبەتی بەسەر بەردەکانەوە لەکوردستاندا هەندێك گەڕاو هەیە کە ئاوەکانیان بۆ بەکارهێنان و خواردنەوە ناشێن، چونکە تاڵ و ترش و سوێرن و بۆگەنییان لێدێت کە ڕەنگە هەندێکییان ترشی گۆگردییان تێدا بێت لەزۆربەی ناوچەکاندا بەو جۆرە ئاوانە دەڵێن گەڕاو، چونکە بۆ مەبەستی چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست بەکاریان دێنن بەتایبەتی ئەوانەشییان کە خورویان هەیە بۆیە سەردانی ئەو گەڕاوانە دەکەن و چەند جارێك خۆیانی تێ هەڵدەکێشن و کەڵکی لێوەردەگرن.

لەکوردستاندا لەچەند شوێنێك کانیاوی کانزایی هەیە کە تا ئێستا هەر بۆ مەبەستی نەخۆشی بەکاری دێنن ئومێدەوارین کە لەپاشەڕۆژێکی نزیکدا بتوانین لەسەر تەرزێکی تازە بۆ مەبەستی پیشەسازی بەکاریان بهێنین.

لێرەدا سەرنجی خوێنەر بۆ هەندێك لەو گەڕاوانەی کوردستان ڕادەکێشین کە ئەمانەن: گەڕاوەکەی خورماڵ کە بریتییە لەچەند سەرچاوەیەك و سەر بەهەڵەبجەیە، گەڕاوەکەی جەلی و گەلی لەکۆیە کە بەحەمامی جەلی ناسراوە، گەڕاوەکەی دەرزیلە لەشاخی ئاشداخ کە سەر بەسەنگاوە، گەڕاوەکەی خوێڵێن (مەملەحە) لەسەنگاو، گەڕاوەکانی بانی خێڵان کە سەر بەدەربەندیخانە.

گۆگرد لەکوێ هەیە؟

بەڵگەکان وامان پیشان دەدەن کە لەعێراق و کوردستاندا گۆگرد بەبڕێکی زۆر بێ ئەندازە هەیە بۆ ئەو مەبەستە لەدەیەی سێیەمی سەدەی ڕابردووەوە ڕوماڵێکی زۆر

بەڵگەکان وامان پیشان دەدەن کە لەعێراق و کوردستاندا گۆگرد بەبڕێکی زۆر بێ ئەندازە هەیە بۆ ئەو مەبەستە لەدەیەی سێیەمی سەدەی ڕابردووەوە ڕومالێکی زۆر کراوە زەوی ناسەکان لەناوچەی موسڵ و فەتحەدا هەوڵی زۆریان داوە

کراوە زەوی ناسەکان لەناوچەی موسڵ و فەتحەدا هەوڵی زۆریان داوە لەو کاتانەدا کە کۆمپانیاکانی نەوت خەریکی کنە و پشکنین بوون بەدوای نەوتدا لەهەمان کاتیشدا بەدوای گۆگردیشدا گەڕاون بۆیە لەو ناوچانەدا کە تیایدا گەڕاون و پشکنینیان کردووە زۆر بەوردی لەڕووی زەویناسییەوە چینە جیاجیاکانی ئەو ناوانەیان دەست نیشان کردووە و ئاماژەیان بۆ پێکهاتەی ئەو چینانە کردووە کە تیایدا زۆر بەئاشکرا شوێنی نیشتەی گۆگردیان دیاریکردووە ئەو کارە لەو کاتەدا پاڵی بەکاربەدەستانی عێراقەوە نا کە لەوەدوا چالاکانەتر بەدوای گۆگرددا بگەڕێن گەرچی ئەو گەڕاوانەی ئەوانیش سنووردار بوو، چونکە توانای هونەری و ماددی لەوکاتەدا لەئاستی پێویستدا نەبوو، بەڵام ئەنجامی ئەو پشکنینانە دڵخۆشکەر بوون، کۆمپانیا جیهانییەکانیش خوازیاری ئەوەبوون کە ڕێگەی گەڕان و پشکنینیان پێ بدرێت بۆ دەست نیشانکرنی شوێنی گۆگرد، بەڵام ئەنجامێکی ئەوتۆی نەبوو لەساڵی ١٩٥٨ بەدواوە ئەو پشکنین و گەڕانە گۆڕانێکی زۆری بەسەردا هات لەساڵی ١٩٦٠دا بەیارمەتی دامەزراوەی تەکنۆکسوارت-ی سۆڤیێتی گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە نیشتە گۆگردێکی زۆر هەیە لەژێر زەویدا بەبڕێکی ئەوتۆیە کە لەڕووی بازرگانییەوە کەڵکی لێوەردەگیرێت بەتایبەتی لەو ناوچانەدا کە کەوتوونەتە نێوان موسڵ و دۆڵی سەرسارەوە لەدەوروبەری زێی دیجلە بەتایبەتی لەناوچەی میشراقدا کە بەبڕەکەی بە ٢٤٥ ملیۆن تەن مەزەندە دەکرێت، لەفەتحەشدا بەبڕی ٤٠ ملیۆن تەن گۆگرد هەبوو، لەساڵی ١٩٦٩دا لەنێوان عێراق و پۆڵەندەدا ڕێکەوتنێك مۆرکرا بۆ دەرهێنانی گۆگرد لەئەنجامی ئەو ڕێکەوتنەدا گرێبەستێك مۆرکرا بۆ دامەزراندن و دەرهێنانی گۆگرد لەکانگای

یەکێك لەو ئاوانەی بڕێکی زۆر گۆگردیان تێدایە

میشراقدا لەنێوان کۆمپانیای نیشتمانی عێراق و دامەزراوەی سەنترۆزاب-ی پۆڵەندیە دەبێت ئامێر و پێداویستی تەواو بخاتەگەڕ بۆ دەرهێنانی گۆگرد بەبڕی یەك ملیۆن تەن بەلای کەمەوە، دیسان ئەو دامەزراوەیە ڕاهێنان و مەشق پێکردنی کرێکارە عێراقییەکانی گرتە ئەستۆی خۆی لەهەموو قۆناغە جیاجیاکانی دەرهێنانی ئەو برە گۆگردەدا بۆ ئەوەی لەئایندەدا بتوانن ئەرکی بەڕێوەبردنی ئەو پرۆژەیە لەئەستۆ بگرن کە ماوەکەی بەپێنج ساڵ دیاریکرابوو، بەڵام هێزی کاری عێراقی و هونەرییەکانیان

کە لەهۆڵەندا مەشق و ڕاهێنانیان پێکرا بوو توانییان لەماوەیەکی زۆر کەمدا ئەو پرۆژەیە بەڕێوەبەرن.

دەرهێنانی گۆگرد

پرۆژەی دەرهێنانی گۆگرد لەگازی سروشتی دەکەوێتە نزیکی کێڵگەی بابە گوڕگوڕەوە کە نەوتی لێ دەردەهێنرێت و پشت بەگازی سروشتی دەبەستێت کە لەو کێڵگەیە بەرهەم دەهێنرێت بەهۆی بۆرییەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کارگەکە و پرۆژەکەش وزەی کارەبا لەوێستگەی دیبس-ەوە وەردەگرێت کە کەوتۆتە سەر ڕووی کەرکوکەوە بەهۆی هێڵەکانی گواستنەوەی کارەباوە، ئاوی پێویستیش بەهۆی بۆرییەکەوە بۆی دابین دەکرێت کە لەزێی بچووکەوە ئەو بۆریە ڕاکێشراوە و لولەکێشی بۆکراوە مەبەست لەو پرۆژەیەش ئەوەیە کە گۆگرد لەگازی سروشتی جیابکرێتەوە و بەرهەم بهێنرێت ئەو گازەش لەجۆری ترشە گازە بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆری گۆگرد لەو گازەدا کە بە ١٠-١٤٪ مەزەندە دەکرێت لەشێوەی کبریتیدی هایدرۆجیندا.

بەشەکانی پرۆژەی گۆگرد

- تۆڕی کۆکردنەوەی گاز لەکێڵگە نەوتییەکاندا.
- کارگەی جیاکردنەوەی گۆگرد لەگازی سروشتی.
- وێستگەی پاکژکردنەوەی ئاو لەسەر زێی بچووك و ڕاکێشانی بۆ ناو کارگەکە.

شایانی باسە ئەو کارگەیە بەشێوەیەك دروستکراوە کە وزەی کارەبا بەرهەمهێنانی لە ٨٤-٨٨ ملیۆن پێ سێجا بێت لەگازی سروشتی وشك و ترشە گۆگرد لەگەڵ ئەوەدا کە بەرهەمهێنانی گۆگرد لەو

لەکۆندا بۆ تۆکمەکردن و پەستانی ڕیسەمەنی لۆکە و خوری و کەتان بەکاریان هێناوە و لەگەڵ ڕۆنی کونجیدا تێکەڵییان کردووە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی پێست، لەگوندەکانیشدا گۆگردیان سووتاندووە بۆئەوەی مار و مێروویان لێدوور بکەوێتەوە.

کارگەیەدا بەبەرهەمێکی لاوەکی دادەنرێت، بەڵام بڕێکی هێندە زۆری لێ بەرهەم دێت کە بۆ پێداویستی پیشەسازی نیشتمانی بەکاردێت وەك پیشەسازی ئاوریشمی دەستکرد لەبەنداوی هیندیە و پیشەسازی پەینی کیمیاوی لەپاڵاوگەی دۆرە لەبەغدا. هەروەها ئەو پرۆژەیە پێداویستی کەرتی تایبەتیش دابین دەکات لەگۆگرد بۆ پیشەسازی سابوون دروستکردن و پاککەرەوەکان و دەرمانی قەڵاچۆکردنی مێروو... هتد.

بەڵام بەرهەمی گازی سروشتی وشك دەنێرێت بۆ کارگەی تاجی بەهۆی بۆرییەکەوە لەوێوە گازەکە بەسەر پرۆژە پیشەسازییەکاندا دابەش دەکرێت لەناوچەی بەغدا بۆ بەکارهێنانی بەمەبەستی سووتەمەنی یان بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا.

بەڵام گازی شلە و بەنزینی سروشتی بەهۆی دوو بۆرییەوە لەکەرکوکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ تاجی لەکارگەی تاجی ئەو دووانە لەیەکتری جیادەکرێنەوە و بەشێوەی بەنزینی سروشتی و گازی برۆبان و گاز ی شل.

پرۆژەی بەرهەمهێنانی گۆگرد لەسەر نوێترین تەرزی تەکنۆلۆژیای سەردەم دامەزراوە و کەڵکێکی زۆری لێوەردەگیرێت، چونکە بۆتە هۆی بەفیڕۆنەدانی بەشێکی زۆری بەرهەمی گاز کە بەبەردەوامی سەدان ساڵ بوو دەسووتا و بەفیڕۆ دەدرا.

ئەگەر ئاوڕێك لەڕابردووی دەرهێنانی گۆگرد بدەینەوە دەبێت بگەڕێینەوە بۆ کۆتایی سەدەی نۆزدەیەم و سەرەتای سەدەی بیستەم، لەو کاتانەدا گۆگرد هەر بەڕێگە ئاساییەکەی خۆی بەرهەم هێنراوە بەتایبەتی لەدورگەی سەقیلە و لەناو ڕۆمانەکاندا کە ئەو بەردانەیان کۆدەکردەوە کە گۆگردیان تێدایە و لەنێو چاڵێکدا کۆمەڵیان دەکردن و ئاگریان تێبەردەدان بەو شێوەیە بەشێك لەو گۆگردە دەتوایەوە و بەهۆی دەرچەیەکەوە گۆگردەکە جیا دەبۆوە و لەشوێنێکدا کۆ دەکرایەوە دەکرایە بۆری تایبەتییەوە تا دەیبەست و شێوەی قاڵبی وەردەگرت و دەفرۆشرا.

گۆگرد و ترشەڵۆکە باران

ترشەڵۆکە باران بریتییە لەجۆرە گیراوەیەکی ترشی کبریتیك و ترشی نایتریك لەئەنجامی پیس بوونی هەوادا بەگازی دوانۆکسیدی گۆگرد لەگەڵ باران بارینداا تێکەڵ بەئاوی دەریا و گۆماو و ڕووبارەکان دەبێت لەپاش مژینییان لەلایەن خاك و زەوییەوە دووبارە تێکەڵ دەبنەوە بەڕێڕەوی ئاوەکانەوە بڕی ئەو گازانەش بەچەند ملیۆن تەنێك مەزندە دەکرێت بەتایبەتی لەوڵاتانی ئەوروپای پیشەسازیدا هۆی سەرەکی ئەو گازانەش بریتین لەهۆکاری چالاکی سروشتی و پیشەسازییە هەمەجۆرەکان.

ماوەتەوە بڵێین گەڵێك شتیش بەهۆی ڕەنگە زەردەکەی گۆگردەوە ئەو ناوەیان وەرگرتووە وەك کانیاوی گۆگردی و گوڵی گۆگردی و نەهەنگی گۆگردی کە پێستی ژێر سکییان زەردە.

سەرچاوەکان:

١- ڕۆژنامەی (الصباح) ژمارە ٢٢٧٧ ڕۆژی ٢٠١١/٦/١٨.

٢- گۆڤاری کاروان ژمارە ١٦ کانوونی دووەم ١٩٨٣.

چی پێویستە لەباخچە گشتییەکاندا هەبێت؟

هیوا عەبدوڵڵا ڕەشید×

باخچە گشتییەکان بۆتە بەشێکی سەرەکی لەدیزایینی شارەکان، بەتایبەتی لەم سەردەمەدا کە شارەکان بەگشتی قەڵەباڵەغ بوون و بینا و ئەپارتمانی زۆری تیادا کراوە و رووبەرووی سەوزایی کەم بۆتەوە، دانیشتووانی شارەکان پێویستیان بەباخچە گشتییەکان دەبێت بۆ بەسەربردنی کاتی حەوانەوەو هەڵمژینی هەوایەکی پاك و تەماشاکردنی دیمەنی جوانی گوڵ و باخچەکان، بەگشتی پێویستە دیزایینی باخچەکان بەجۆرێك بن کە لەگەڵ دانیشتن و چالاکییەکانی خەڵکدا بگونجێت واتە پێویستە لەڕووی دیزاینەوە هەر لەسەرەتاوە حیساب بۆ بوونی هەندێك شوێنی گرنگ بکرێت بۆ نموونە بوونی یاریگەی وەرزشی و باخچەی ئاژەڵان و هۆڵەکانی شانۆ تا دەگاتە یاری منداڵان و کورسی و شوێنی دانیشتن.
باخچەکان هەر لەکۆنەوە هەبوون و مێژووەکەیان بۆ سەردەمی گریکییەکان دەگەڕێتەوە کە رووبەری بەرفراوان لەسەوزایی هەبوو خەڵك بۆ دانیشتن و پیاسەکردن روویان تێدەکرد، هەروەها فەیلەسووفەکانیش بۆ بەستنی کۆڕی قسەکردن و لێدوانەکانیان دەچوون و لەسەر بایەخی باخچە گشتییەکان ئۆلمستید وتوویەتی: ئەگەر نەتوانی برۆیت بۆ لادێ برۆ بۆ باخچە گشتییەکان و لەناو گوڵ و سەوزاییدا بحەوێرەوە.
باخچە گشتییەکانیش چەندەها جۆر دەگرنەوە وەك: باخچە بەردینەکان، باخچەی کارگەکان، باخچەی سەربانەکان، باخچەی شوێنە بەرزەکان، باخچە ئاوییەکان، باخچە سروشتییەکان، باخچەی کێڵگەکان، باخچەی ماسی، باخچەی ئاژەڵان، باخچە رووەکییەکان، باخچەی منداڵان.
لەڕووی تەندروستییەوە باخچەکان بەسییەکان دەشوبهێنرێن کە لەڕێگەیانەوە شار هەناسەی پێدەدات، باخچەکان بەفاکتەری گرنگ دادەنرێن بۆ خاوێنکردنەوەی هەوا لەتەپوتۆز و دوانۆکسیدی کاربۆن و زیادکردنی ئۆکسجین، زانست سەلماندوویەتی یەك دۆنم سەوزایی ئۆکسجینی پێویست بۆ ١٨ کەس دابین دەکات، هاوکات لەڕووی دەروونیشەوە ڕەنگی سەوزی باخچەکان ئارامی و دڵنیایی بەمرۆڤ دەبەخشن، بۆ دەستکەوتنی رووبەرێکی گەورەی سەوزایی و سوود وەرگرتن لەباخچەکان پێویستە لەکاتی دانانی دیزاینی باخچەکاندا ڕەچاوی کۆمەڵێك خاڵی گرنگ بکەین، کە بوونییان لەناو باخچەدا پێویستن سەرباری ڕەچاوکردنی هەڵبژاردنی جۆری ئەو دارودرەخت و نەمام و گوڵانەی کە دەیانڕوێنین و ئاستی گونجاندنی لەگەڵ ئاووهەوای شوێنەکەدا و ئاستی بەرگەگرتنیان بۆ نموونە لەکاتی هەڵبژاردنی جۆری چیمەن یان فرێزی باخچەکان پێویستە جۆرێك هەڵبژێرین چوار وەرزە سەوز بێت و بەرگەی هاتوچۆکردن بەسەریدا و یاریکردن و دانیشتن بگرێت، بێگومان دیکۆری باخچەکان جیاوازییان هەیە بەپێی جۆری باخچەکە ئایا باخچەی ماڵەوەیە یان گشتی و شوێنی باخچەکە و رووبەری باخچەکەش، لێرەدا گرنگی دەدەین بەباخچەی گشتی و باسی ئەو کەلوپەل و ئامراز و پێویستیانە دەکەین کە لەباخچەی گشتیدا دادەنرێن و هەریەکەیان بایەخی خۆی هەیە لەڕووی جوانکاری و سەلامەتیشەوە.

دروست کردن و دانانی کورسی

کورسیەکان لەناو باخچەکان لەکۆتایی ڕێڕەوەکان یان لەم لاولای ڕێڕەوەکان دادەنرێن بەمەرجێك لەبن سێبەری داردا بێت، چەند جۆرێك کورسی ناو باخچە هەیە وەك: کۆنکرێت، پلاستیك و دار، بەپێی کەشوهەوای شوێنەکە جۆری گونجاو هەڵدەبژێرین.

دروست کردنی نافورە (حەوزی ئاو)

ئێستا لەکوردستان گرنگی زۆری پێدەدرێت کە بەقەبارەی جیاواز دروست دەکرێت بەپێی جۆری باخچەکە کە بەشێوەیەکی گشتی دووجۆر لەنافورە دروست دەکرێن: جۆرێکییان بەرزترە لەئاستی ئەو شوێنەی کە لەسەری دروست دەکرێت و جۆرێکییان نزمترە لەئاستی ئەو شوێنەی کە لەسەری دروست دەکرێت.
نافورەکان وا لەمرۆڤ دەکەن کە هەست بەفێنکی و شێداری هەوا بکەین و هەست بەڕەنگی سروشتی ئاو بکەین کاتێك ئاوەکەی ناوی بڵاو دەبێتەوە، نافورە لەیەکێك لەم ماددانە دروست دەکرێت: کۆنکرێت، بەرد، لاستیك و نایلۆن.
دروست کردنی (بازنە- نیو بازنە- کەوانە- نیوکەوانە)
ئەم دیکۆرانە لەناوەڕاستی باخچەکان یان لەتەنیشت رووبەرە سەوزەکانی ناو باخچەکان دروست دەکرێت کە دەتوانرێت بەبەردی تایبەت بەدیکۆر یان بەڕووەك دروست بکرێن.
ناو دیکۆرەکان بەگوڵی ڕەنگ ڕەنگ جیاواز و قەبارە جیاواز پڕ دەکرێن، بەڵام بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و گونجاو لەگەڵ کەش و هەوای ناوچەکە.
ئەم دیکۆرانە وا پیشان دەدا کە هەر رووبەرێك لەناو باخچەکە دیمەنێکی تایبەتی هەیە، هەروەها پێویستە ئەو بازنە، نیو بازنە، کەوانە، نیوکەوانە بەپێوانەی دیاریکراو دروست بکرێن.

دانانی بەردی شاخی تاڕادەیەك گەورە

ئەو بەردانەی لەشاخدا هەیە کە خۆمان دەیهێنین بۆ ناو باخچەکان بەمەرجێك ڕەنگەکەی تاریك نەبێت، بەڵکو کراوە بێت ڕەنگەکەی مەیلە و زەردی کاڵ یان مەیلە و سپی بێت جوانترن، ئەو بەردانەی لەناوەڕاستی رووبەرە سەوزەکانی باخچەکان دادەنرێن هەروەها لەناوەڕاستی بازنە، نیو بازنە، کەوانە، نیوکەوانە دادەنرێن کە ئەمەش دیمەنێکی سروشتی بەباخچەکە دەبەخشێت کە هەست دەکەیت باخچەکە لەسروشتدا هەروا بووە.

دروست کردنی پێپلیکانە

ئەو پێپلیکانە زیاتر لەو باخچەیانەدا دروست دەکرێن کە بەرزی و نزمی تێدایە مەرج

نیيه پێپلیكانه ڕێك بن دەكرێت لار بن یان هەر شێوەیەكی ناڕێك، چونكه تەنیا بۆ جوانی دروست دەكرێن نەك بۆ پێدا ڕۆیشتن بەسەریدا.

دروست كردنی پەیكەری ڕووەكی

ئەو پەیكەرانه لەسەر شێوەی باڵندە و ئاژەڵ دروست دەكرێن هەندێجار لەسەر شێوەی مرۆڤ دروست دەكرێت.

كه سەرەتا نەمامەكەی بۆ دەچێنرێت و پاشان بەسیم یان تەل نەخشەی بۆ دادەنرێت لەسەر نەمامەكه تا ئەو نەمامه بەشێوەی سیمەكه گەشه بكات و زیادەكەی دەبڕدرێت واته زیادەی نەمامەكه دوای گەورەبوونی. ئەو ڕووەكەی كه بۆ ئەم مەبەسته بەكاردەهێنرێت زیاتر (دەرونیا-بیگۆنیا) بەكاردەهێنرێت.

دروست كردنی كەپر و كۆشك

كه نزیك بن لەڕێڕەوەكان و شوێنی چاندنی گوڵی زۆر كه مەبەست لەمه بۆ دانیشتنی ئەو كەسانەی كه دێنه باخچەكان.

دانانی ڕووناكی

كه ئەمەش زۆر گرنگه بۆ باخچەكان لەكاتی شەودا كه بەرز و نزمی هەیە واته بەرزییەكەی كه هەردوو جۆرەكەی دەتوانێت لەباخچەكان بەكاری بهێنین كه هەر جۆره باخچەیەك بێت (ڕووەك گەشەی زیاتر دەبێت بەڕووناكی).

دانانی ئامێری دەنگی

كه ئێستا لەكوردستان زۆر بڵاو نییه كه جۆره میوزیكێك پەخش دەكات كه مێشك ئارام دەكات و پێویسته ئەو میوزیكه هێمن بێت واته ژاوەژاو دروست نەكات و نەبێتەهۆی وەڕسی و پیس بوونی ژینگه هەروەها بەتاقیكردنەوە سەلمێنراوە كه ڕووەكەكان بەمیوزیك گەشەیان زیاتر دەبێت.

سوود لەم سەرچاوەیە وەرگیراوە:

ئەندازەی باخچەكان، د. تاهیر نەجم مۆڵ (چاپی یەكەم بەڕێوەبەرێتی چاپخانەی ڕۆشنبیری- هەولێر ٢٠٠٧)

*** ئەندازیاری كشتوكاڵی**

نهێنییەكانی پرتەقاڵ

پرتەقاڵ جۆرێكه لەمزرەمەنییەكان و سەرچاوەیەكی پڕ بایەخی ڤیتامین C-ە لەسروشتدا، ڤیتامین C یارمەتیدەرە بۆ مژین و جێگیركردنی توخمی كالیسیۆم لەئێسكەكانی جەستەدا، هەروەها پرتەقاڵ دەوڵەمەندە بەڤیتامین A كه زۆر بەسوودە بۆ هەستی بینین، پرتەقاڵ سەرچاوەی توخمگەلێكی وەك سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنیسیۆم، تۆتیا، گۆگرد و كلۆرین-ە، كه ئەم توخمانه ڕۆڵی سەرەكی و یەكلاییكەرەوەیان لەزیندەچالاكییەكانی لەش و گەشه و فرمانی دەمارەكاندا هەیە، بەهۆی بوونی ڤیتامین C لەپرتەقاڵدا كاریگەریی بەرچاوی هەیە لەسەر بەرزكردنەوەی ئاستی سیستەمی بەرگری لەش دژی نەخۆشییه بەكتریی و ڤایرۆسییەكان.

زۆربەی دار پرتەقاڵ بەشێوەی نەمام و قەڵەم لەسەرەتادا لەكێڵگەكاندا دەچێنرێت، پاشان بەهۆی موتوربەكردنەوە جۆرەكەی باش دەكرێت و بەشێوەی قەڵەم كه چڵێكی بڕوای لێوەرگیراوە لەدرەختی پرتەقاڵەكه لەباخ و بێستانه گەورەكاندا دەچێنرێت، لەسەرەتای چاندنی دار پرتەقاڵدا بۆماوەی شەش مانگ تا ساڵێك بەر ناگرێت پاشان بۆماوەی چوار ساڵ ساڵانه بەروبوومی جۆری باش دەبێت، سێ بەشی بەرهەمی پرتەقاڵ بەگشتی بەشێوەی میوە دەفرۆشرێت و چارەكه بەشێكی بەرهەمەكانیشی دەكرێت بەشیرینی و مرەبا، هەندێك جۆری بەگوێرەی ناوچه جیاوازەكان تام و ڕەنگ و پێكهاتەی پرتەقاڵ جیاوازە، باشترین ژینگەی لەبار بۆ چاندنی داری پرتەقاڵ بریتییە لەناوچه نیمچه خولگەییەكان، ئەم ناوچانه ئاووهەوای مامناوەند و گەرمە بۆیە ژینگەیەكی لەبارن بۆ مزرەمەنییەكان، لەگرنگترین ئەو وڵاتانەی كه پرتەقاڵ بەرهەم دێنن بەرازیل بەپلەی یەكەم و ئەمەریكا و مەكسیك و هند و چین و ئیسپانیا و ئیتاڵیا و ئێران و میسر و پاكستان پلەكانی دووەم و تا دەیەمییان گرتووە.

پرتەقاڵ ٢٣ جۆری جیاواز توخمی خۆراكی سوودبەخشی تێدایە و لەگرنگترین توخمی ئاسن و شەكری میوە فرەكتۆز و فسفۆر و ڤیتامین B1 و ڤیتامین C و كالیسیۆمە، بەهۆی بوونی بڕێكی باش لەئاسن لەپرتەقاڵدا سوودمەندە بۆ نەخۆشی كەمخوێنی بۆ گەشەی ئێسك و مووەكان زۆر بەسوودە بەهۆی بوونی توخمی فسفۆر و ڤیتامین C و كاریگەری بەرچاوی هەیە بۆ پاراستنی جەستەی مرۆڤ لەسەرما و هەڵامەت لەوەرزی سەرما و پەتا- دا بەهۆی بوونی بڕی پێویست لەڤیتامین B1 و C، ڤیتامین D دەبێتەهۆی چەسپاندنی توخمی كالیسیۆم لەئێسكەكاندا بۆیە پرتەقاڵ بۆ پاراستنمان لەنەخۆشی ئێسكه نەرمە زۆر بەسوودە، پرتەقاڵ ڕێگرە لەتووشبوونمان بەنەخۆشی گرانەتا و كۆكەڕەشە، هەروەها گەڵای پرتەقاڵ بەكاردێت بۆ چارەسەری ئازاری سەر و كۆكە و ڕشانەوە، بەهۆی بوونی ترشی ستریك لەپرتەقاڵدا زۆر بەسوودە بۆ هەرسی خواردن و زیادبوونی توانای هەرس و ئارەزووی خواردن و پاككردنەوەی خوێن و پاككردنەوەی ڕیخۆڵەكان لەپاشماوەی ژەهرینی خواردنی هەرسكراو.

ترشی ستریك دەبێتەهۆی هاوسەنگی له PH ی دەردراوی زراودا كه دەردراوێكی تفتە، بۆ هاوسەنگ كردن و دروست نەبوونی بەردی زراو بەهۆی خوێی زراوەوە Bile salt پرتەقاڵ ڕۆڵی گرنگی لەم بوارەدا هەیە، هەروەها پرتەقاڵ بۆنی دەم خۆش دەكات و پلەی گەرمی لەش لەوەرزی گەرمادا دادەبەزێنێت و میز پێكەرە بۆ پاككردنەوەی ڕێڕەوی میزەڕۆ بەسوودە و ئەو كەسانەی كرمییان هەیە خواردنی بەردەوامی كرمەكانییان پێ فڕێدەدات هەروەها پرتەقاڵ وەك توخمی خۆراكی بەهێزكەر Supplement element ڕۆڵی هەیە بۆ دەمار و دڵ و مێشك، زۆر بەسوودە بۆ پێستی وشكهەڵاتوو و گەشەی نینۆكەكان و پاراستنییان لەشكان، توێكڵی پرتەقاڵ بەسوودە بۆ دابەزاندنی ڕێژەی كۆلیسترۆڵی زیانبەخش لەخوێندا و زەیتی مزرەمەنییەكان بەكاردێت لەدروستكردنی كەپسوولی چارەسەری نەخۆشی فشاری خوێندا Hypertension، هەروەها بەهۆی كاریگەری پرتەقاڵ لەسەر بەكتریا و كەڕووەكان بۆیە لەچارەسەری نەخۆشییەكانی كۆئەندامی زاوزێشدا بەكاردێت وەك نەخۆشی سفلس و زوهری، زۆر بەسوودە بۆ لووی شێرپەنجەیی كۆئەندامی هەرس و مایەسیری، كرێمی دروستكراو لەپێكهاتەی پرتەقاڵ بەكاردێت بۆ ڕێگری زیی ژنان لەتووشبوون بەهەوكردن بەهۆی كەڕووەكانی وەك Candidia.

لەئینگلیزییەوە : دڵشاد

بروس بوتلەر

نۆبڵی 2011

دانیال شیختمان

ڕالف ستینمان

سۆل بیرلموتر

بریان شمیدت

ستیڤن پۆل جۆبز

جول هوفمان

ئادەم ڕیس

سۆل بیرلموتر لەدایکبووی ساڵی ١٩٥٩ زانای ئەمریکی لەبواری فیزیای گەردوونی لەگەڵ ئادەم ڕیس لەدایکبووی ساڵی ١٩٦٩ زانای ئەمەریکی لەبواری گەردوونزانی لەزانکۆی جۆنز هۆبکنز و پەیمانگەی تلسکۆبی فەزایی و بریان شمیدت لەدایکبووی ساڵی ١٩٦٧ زانای ئوسترالی لەزانکۆی ئوستورالیای نیشتمانی، خەڵاتی نۆبڵی ئەمساڵیان لەبواری فیزیادا وەرگرت لەبەرامبەر پێشکەشکردنی ئەو بەڵگانەی ئەوە دەسەلمێنن کە کشانی گەردوون لەخێرابووندایە.

لەبواری پزیشکیدا ئەم زانایانە بۆ خەڵاتی نۆبڵی ئەمساڵ دیاری کران، بروس بوتلەر لەدایکبووی ساڵی ١٩٥٧ زانای ئەمەریکی بەهاوبەشی لەگەڵ جول هوفمان-ی زانـای فەڕەنسی لەدایکبووی ساڵی ١٩٤١ لەبەرامبەر توێژینەوەکانیان لەبواری کاراکردنی بەرگری سروشتیدا، بەشەکەی دیکەی خەڵاتەکە بۆ ڕالف ستینمان بوو زانای کەنەدی لـەبـواری بەرگریزانی و بایۆلۆژی خانەکاندا لەزانکۆی ڕۆکفلەر.

هەرچی بواری کیمیاشە خەڵاتی نۆبڵی ئەمساڵ بۆ زانایەکی ئیسرائیلی بوو بەناوی دانیال شیختمان لەدایکبووی ساڵی ١٩٤١ کە لەبواری زانستی ماددەدا لەزانکۆی تخنیۆن و زانکۆی ویلایەتی ئیوا کاردەکات.

لەسەروبەندی ڕاگەیاندنی ناوی پاڵێوراوانی خەڵاتی نۆبڵ بۆ ساڵی ٢٠١١ هەواڵی کۆچی دوایی ستیڤن جۆبز خاوەنی سێوە بەناوبانگەکە بڵاوبۆوە.

ستیڤن پۆل جۆبز لەساڵی ١٩٥٥دا لەباوکێکی بەڕەچەڵەك عەرەب دایکێکی ئەمریکی لەدایك بووە، لەماوەی کارکردنی لەکۆمپانیای ئابل توانی سێ بەرهەمی گرنگ لـەبـواری تەکنۆلۆژیای زانیارییەکاندا بخاتە بـەردەم بەکارهێنەران کە ئەوانیش ئای پۆد و ئایفۆن و ئای پاد-ن. لەساڵی ٢٠٠٤دا تووشی شێرپەنجەی پەنکریاس بوو، پاشان لەساڵی ٢٠٠٩دا نەشتەرگەری چاندنی جگەری بۆ کرا، لەمانگی ئۆگتسی ئەمساڵدا وەك بەڕێوبەری جێبەجێکار لەکۆمپانیای ئابل دەستی لەکارکێشایەوە و تەنیا لەپۆستی سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی کۆمپانیاکەدا مایەوە، لە٥ی ئۆکتۆبەری ئەمساڵدا لەتەمەنی ٥٦ ساڵیدا کۆچی دوایی کرد.